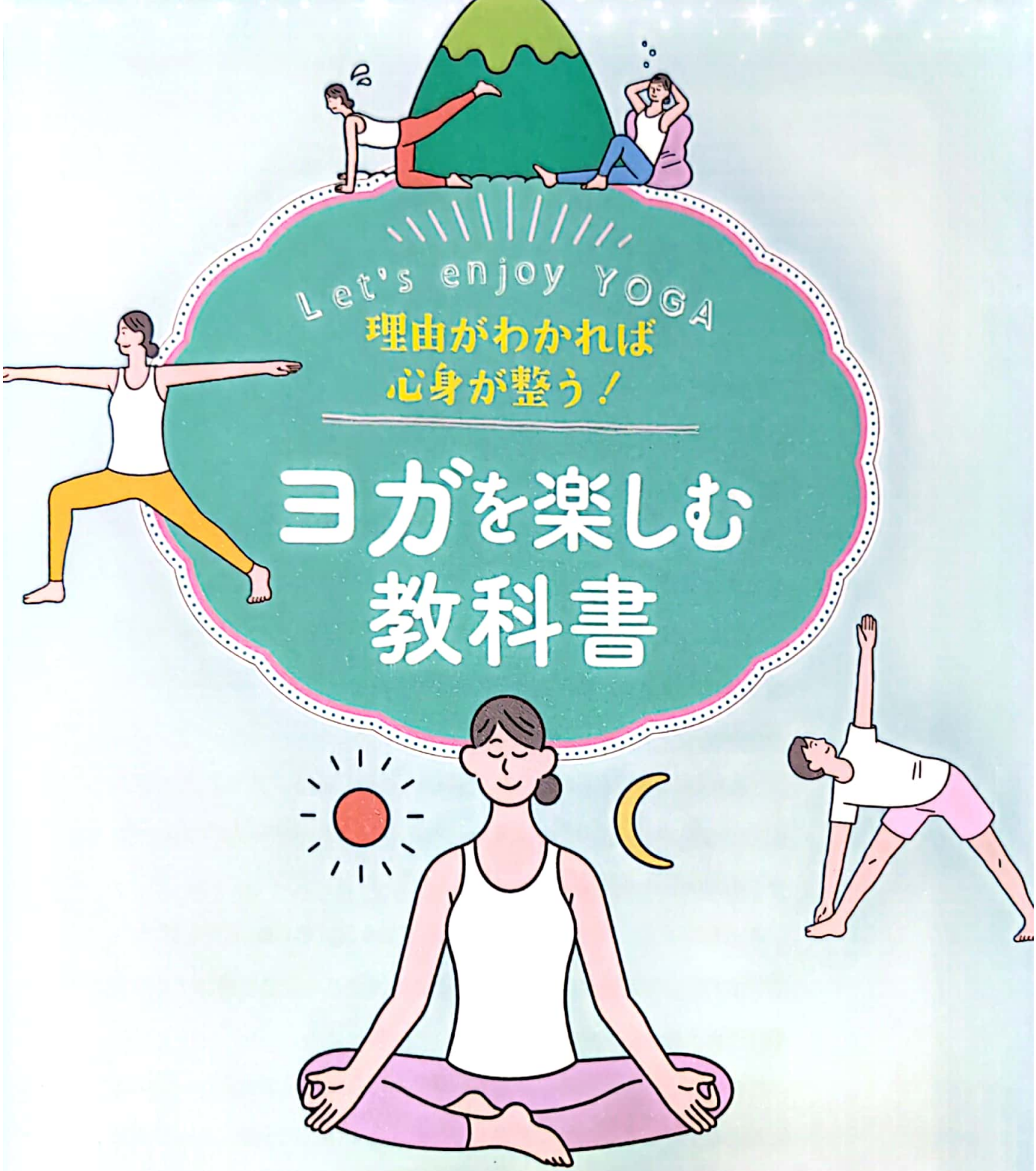


Let's enjoy YOGA

理由がわかれば
心身が整う！

ヨガを楽しむ教科書

綿本 彰
［著］

ナツメ社

CamScannerでスキャン

はじめに

みなさんは「ヨガ」と聞いてどんなイメージを思い浮かべますか。

汗だくになってアクロバティックなポーズを行う「エクササイズ」のイメージでしょうか。 呼吸とともに優雅にポーズを行う「リラックス法」、それとも、神秘的な空気をまとい、微動だにせず瞑想を行う「スピリチュアル」のイメージでしょうか。

ヨガは、ほかに類を見ないほどに多彩な顔を持ち、その一つひとつが独立した素晴らしいメソッドであると同時に、すべてが深い部分でひとつながりになっている不思議なメソッドです。

それだけに、期待されるその効果も、美容、健康、メンタルヘルス、能力向上など多岐にわたり、それぞれがまたヨガの別の表情となって、多くの方を惹きつけて止みません。

それがきっと、何千年もの間、絶え間なくヨガの伝統が引き継がれ、現代もなお、老若男女問わず幅広い層に支持され、愛され続けている理由なのだと思います。

だからこそ、壮大な広がりと奥行きをもつヨガの全体像を、一冊の本にまとめ上げることはとても難しく、私もこれまで50冊以上の書籍やDVDを手掛けてきましたが、全体像と個々のテクニックを、同時にしっかりと一冊に仕上げることができませんでした。

CamScannerでスキャン

拙者に限らず、世にあるあらゆるヨガ関連書が、ポーズ、呼吸、瞑想、解剖学、哲学のいずれかの分野に偏っていたり、健康、美容など、特定の効果にフォーカスしていたり、どこかしらの分野を割りながら、特定の部分の魅力を最大限に高められたものばかり。だからこそ、ヨガがもつそれぞれの表情に惹かれ、多くの方がヨガに引き込まれていったのだと思います。

でも、ヨガが本当に魅力的なのは、哲学から細かいテクニックまで、それらすべてが「ひとつながり」になっているからにほかなりません。その全体像を学び、個々の技法の意味とそれらの繋がりを改めて学ぶことで、より深い理解とともにより深い実践ができ、より深い効果を感じながら、より楽しくヨガを継続していただけるのではと思っています。

本書は、ヨガの全体像を哲学から技法まで、その一つひとつの分野をとても丁寧に解説した、かつてないバランスのとれたヨガ教本です。イラストをふんだんに盛り込み、要点を絞り込んで可能なかぎり文字数を減らし、どなたにでも読みやすく仕上げた、これまであるようでなかった、ヨガのバイブルといえる一冊です。

この本でヨガをもっと好きになり、さらに楽しくヨガを実践し、ヨガの幅広く本質的な効果を、たくさん受け取っていただければと思います。

著者
綿本彰

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

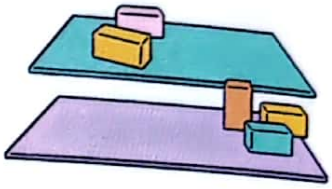
ヨガを楽しむ 3 ステップ

マイペースに
じっくりと！
自宅で

ステップ 1
ヨガマットを購入する

＼選ぶのも楽しいね／

アイテムがなくても、ヨガはできますが、ヨガマットがあるほうが安全に快適に行えます。ブロックやベルトなども必要に応じて購入しましょう。



▲

あなたはどちら派？

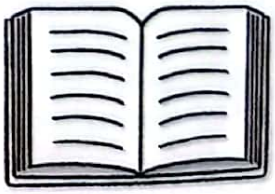
▼

まずは通って
習いたい！
スタジオで

ステップ 1
基礎知識を身につける

＼いろいろなスタイルがあるんだね！／

まずは安全な行い方を確認しましょう。ヨガにはさまざまな種類があることを知っておくと、スタジオ選びに役立ちます。



CamScannerでスキャン

やろうと思ったその日から、気軽に始められるのがヨガのよいところ。
あなたは自宅派？　それともスタジオ派？
自宅もスタジオもどちらもやってみるというのも、もちろんOKです。

ステップ 2

実践の基礎を把握する

身体を痛めることのないよう、まずは安全な行い方を確認しましょう。ヨガの基本を学んでから始めると、より効果的です。

ステップ 3

自分のペースで継続する

1日1ポーズでもいいので、継続することがとても大切です。続ければ、続けるほど、ヨガの効果が実感しやすくなることに気づくでしょう。

ステップ 2

自分に合うスタジオを探す

目的に応じ、通いやすい場所で探すとよいでしょう。レンタル品や予約の必要があるかなど、スタジオのシステムや価格帯も確認しましょう。

ステップ 3

トライアルクラスに参加する

入会の前に、興味のある複数のスタジオのトライアルクラスに参加するとよいでしょう。オンライン受講できるスタジオも近年では増えています。

CamScannerでスキャン

Contents

2 はじめに
6 ヨガを楽しむ3ステップ

Chapter 1 ヨガの基礎知識を学ぼう

14 ヨガを知ろう
16 基本の精神
18 基本の呼吸
20 基本の姿勢
22 ヨガの効果
24 ヨガの起源
26 代表する2大経典とその教え
28 ポーズの発達
30 仏教とのかかわり
32 日本のヨガの歴史
34 世界のヨガの歴史
36 知っておきたいヨガの種類

37 ハタヨガ　38 アシュタンガヨガ　39 アイアンガーヨガ　40 パワーヨガ／ヴィンヤサヨガ
41 クリシュナマチャリアヨガ・ヴィニヨガ　42 シヴァナンダヨガ・クンダリーニヨガ
43 クリパルヨガ・イシュタヨガ　44 ビクラムヨガ・ホットヨガ
45 陰ヨガ・リストラティブヨガ　46 ヨガニドラ・マインドフルネスヨガ
47 ラフターヨガ・顔ヨガ　48 サップヨガ・エアリアルヨガ

Chapter 2 ポーズをする前に

52 初心者の心得
56 超重要 身体の使い方
58 超重要 呼吸の行い方
60 超重要 心の扱い方
62 ポーズの選び方
64 ヨガのアイテム
66 column もし身体を痛めたら

Chapter 3 いろいろなポーズをしてみよう

● 最初に押さえよう　基本の6ポーズ

70 前屈系ポーズの基本
72 後屈系ポーズの基本
74 側屈系ポーズの基本
76 ねじり系ポーズの基本
78 バランス系ポーズの基本
80 逆転系ポーズの基本

CamScannerでスキャン

スタジオデビューに向けて！　人気の10ポーズ

82　1.ネコのポーズ
84　2.下を向いた犬のポーズ
86　3.三角のポーズ
88　4.英雄のポーズ 1
90　5.英雄のポーズ 2
92　6.太鼓橋のポーズ
94　7.バッタのポーズ
96　8.ワニのポーズ
98　9.赤ちゃんのポーズ
100　10.無空（なまがら）のポーズ

憧れのポーズに挑戦！　チャレンジ10ポーズ

102　1.ラクダのポーズ
104　2.ワシのポーズ
106　3.牛の顔のポーズ
108　4.弓のポーズ
110　5.ハトのポーズ
112　6.壮美（そうび）のポーズ
114　7.カラスのポーズ
116　8.足を開くポーズ
118　9.合蹠（がっせき）のポーズ
120　10.頭立ちのポーズ

122　column　ポーズの順番は？

Chapter 4　太陽礼拝にチャレンジ

126　太陽礼拝をやってみよう
128　太陽礼拝A
130　太陽礼拝B
136　column　ヨガとインドの神様

Chapter 5　ヨガの呼吸法

140　ヨガの呼吸法“プラーナーヤーマ”とは
142　呼吸の効果
144　呼吸法を学びましょう
145　読む呼吸
146　クンバカ呼吸法
148　ヴリッティ呼吸法
150　カパラバティ呼吸法
152　ウジャイ呼吸法
154　ヴィンヤサ呼吸法
156　column「チャクラ」とは

CamScannerでスキャン

Chapter 6 心が整う瞑想法

160 瞑想とは
162 瞑想への2つのステップ
164 マインドフルネスとは
166 瞑想の4つの効果
168 瞑想のための坐法
170 指導瞑想法
171 トラタク瞑想法
172 ハミング瞑想法
173 観賞瞑想法
174 数息の法
175 ソーハム瞑想法
176 呼吸瞑想
177 ラベリング
178 感謝の瞑想
179 慈悲の瞑想
180 瞑想に関するQ&A

182 column 五感のすべてを使って行う「食事瞑想」

Chapter 7 ヨガの哲学

186 ヨガの哲学とは
188 人はなぜ苦しむのか
190 ヨガの2大哲学① ヴェーダーンタ哲学
192 ヨガの2大哲学② サーンキャ哲学
194 ヨガの2大哲学③ どちらの哲学が正しいの？
196 ヨガ実践の王道「八支則」
198 ヨガの哲学を実践する

199 綾本先生から読者のみなさんへ
200 知っておくと便利なヨガ用語
204 INDEX

CamScannerでスキャン

\ Chapter /

1

ヨガの基礎知識を学ぼう

ヨガって何？　どんなことをするの？
いつから始まったの？
一つひとつ、初心者にもわかりやすく解説します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ヨガを知ろう

エクササイズの一つとして広く知られているヨガですが、
そもそもどのようなものなのでしょうか。
ヨガの考え方について知りましょう。

そもそもヨガって何？

ヨガとは、心をベストな状態へと整えるためのテクニック集です。ベストな状態を山の頂とすると、そこにいたるまでにはゆるやかな道や険しい道、ケーブルカーなどさまざまな方法があります。頂上に行かずとも麓で楽しむなど、山＝心の状態はさまざま。ヨガはそれぞれの登り方を指し示してくれるガイドなのです。

ベストな心の状態とは？

どのような心の状態がベストな状態といえるのでしょうか？　それは、瞑想しているときの心の状態です。最高にしきいきして、究極的に大らかな状態。集中しているけれど大らか。大らかだけれども集中している状態が理想です。心をこの状態に導くためには、心だけでなく身体を使ったアプローチが必要です。

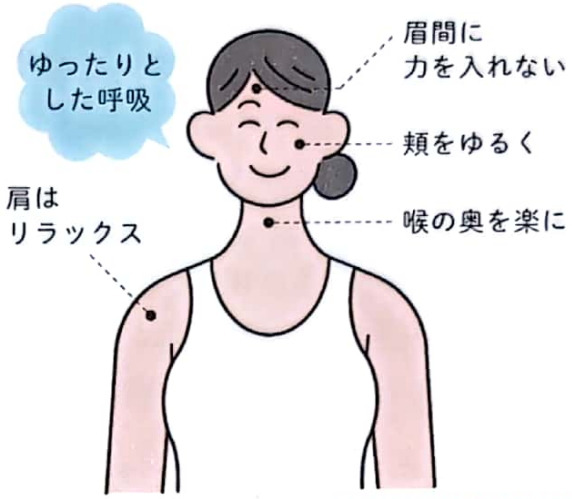
CamScannerでスキャン

身体を使って心を整える

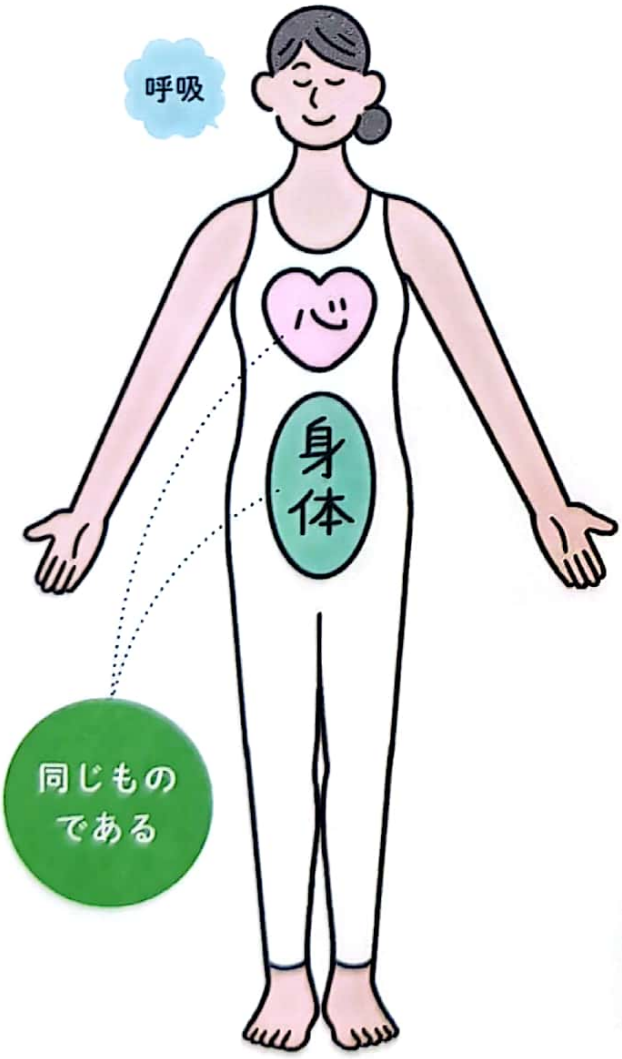
身体を使うといわれても、わかりづらいと思いますので実際にやってみましょう。まず、眉間や頬の力を抜き、喉の奥、肩をリラックスさせて、ゆったりとした呼吸を行います。この状態で怒ることができますか？おそらく、誰もできないと思います。それは、身体がリラックスしていると心が落ち着き、怒りの感情が浮かびにくくなるからです。

やってみよう

この状態で怒ることができますか？



＼ 総合的に整えよう ／



「心身一如（しんしんいちにょ）」という考え方

東洋には「心身一如」といって、心と体はひとつながりであるという考え方があります。この考えでは、心の動きと身体の変化は完全にシンクロしており、同一のものとしているため、身体をうまく使えば、心をベストな状態にチューニングができるということです。そのときに必要となるのが「呼吸」です（P.18 参照）。

ヨガとは……
心、呼吸、身体を総合的に整えることで心をベストな状態へとチューニングするメソッド集

CamScannerでスキャン

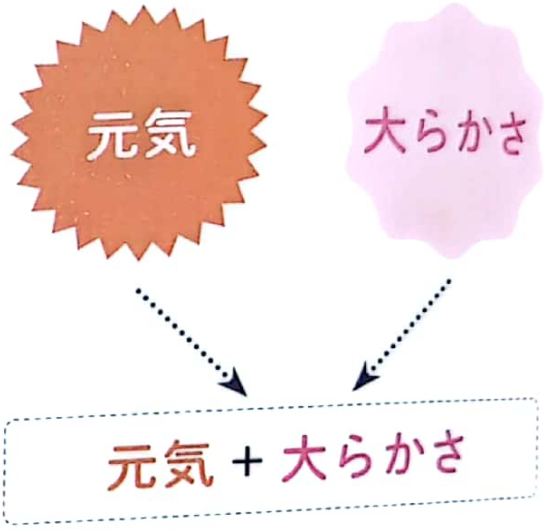
基本の精神

ヨガには目指すべき理想の心の状態があります。
ベストな心の状態を手に入れるために、
普段から意識しておくことはあるのでしょうか。

目指すべき心の在り方とは？

ベストな心の在り方とは元気と大らかさのバランスが保てている状態です。元気というのは、素晴らしい光景にであったときのように頭がすっきりと冴え、覚醒している状態。大らかさというのは、今この瞬間に目の前で起きていることに対してありのままでいられること。元気と大らかさの、どちらかが多くても少なくてもいけません。

どちらかだけではバランスが悪い



元気があるけれど大らかさがない人は……

状況を自分の思い通りに変えようとがんばりすぎて疲れる。

大らかなだけで元気がない人は……

気力や体力が消耗し、精神バランスが崩れてしまう。

CamScannerでスキャン

心のバランスを整えるためには？

元気と大らかさのバランスを保つのは難しいものです。元気が足りなくなったら、取り戻すようにがんばり、大らかさが足りなくなったら、大らかに見守る状況をつくる……という反復を続けることが、精神鍛錬の基本となります。その行き来をくり返すことでベストな心の状態がキープできるようになります。

ヨガのポーズや日常生活でできること

その日のコンディションで最大限できるポーズに挑戦し、そのあとに力を抜いて休む時間をつくる。そして、またポーズに挑戦し、休むということのくり返しが鍛錬になります。日常生活でも、1日の中で思いきりがんばる時間とすべてを忘れて休む時間の反復を行うことで、ヨガの精神の鍛錬につながります。

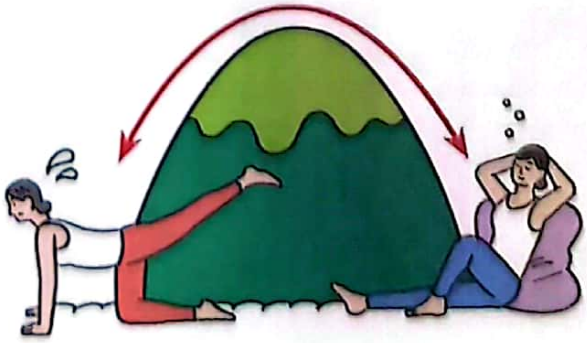
1 力(りき)んでいいから追いこまれて覚醒する

大らかさをなくしてでも、そのときに最大限できる範囲でがんばってみる。今ある力を使って元気な状態へと追いこむ。

2 眠くなってもいいからすべてを手放す

くつろぎすぎてもOK。とにかく力を抜き、すべてを忘れてだらりと休むことで、心が大らかな状態に。

3 元気と大らかさをひたすら反復しよう



全力で何かに取り組むと反動で休みたくなる。その反動にのせて休み、大らかさを手に入れるということを反復する。

CamScannerでスキャン

基本の呼吸

ベストな心の状態を叶えるためには呼吸がポイントです。
ヨガが大切にしている「自然な呼吸」をマスターして、
元気と大らかさのバランスをとりましょう。

ヨガが考えるよい呼吸とは

ヨガではベストな心の状態で行うゆったりとした自然な呼吸がもっともよいとされています。自然な呼吸とは、気持ちいいと感じる呼吸がゆったりとくり返されるものです。深い呼吸が行えるくらいくつろげるとよいですが、あえて深くする必要はありません。自然に心地よいリズムで行うことが大切です。自然な呼吸をただ味わいます。

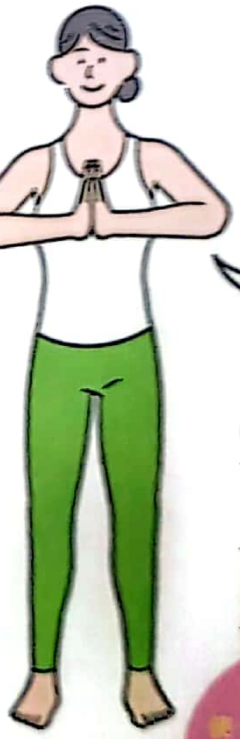
ゆったりとした自然な呼吸

ペースはゆっくりと、
深い呼吸である必要はない。

呼吸は選べる状態がベスト

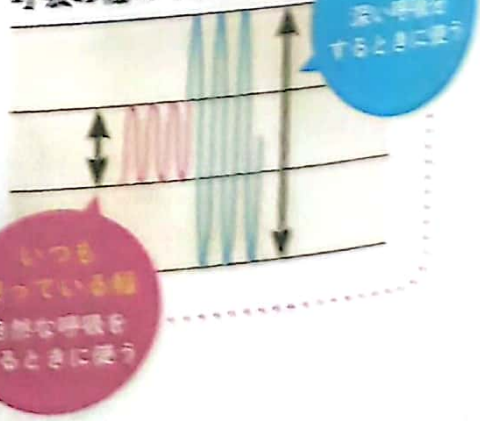
深い呼吸

自然な呼吸



深い呼吸を維持するのはエネルギーがいるため、常にその状態でいる必要はない。元気と大らかさを絶妙なバランスでキープできるように必要に応じて呼吸を変化させよう。

呼吸の幅のイメージ図



CamScannerでスキャン

深い呼吸ができない理由は緊張

現代の私たちは緊張が蓄積して深い呼吸ができていません（P.140 参照）。生きていく過程でさまざまな欲求や感情を抑圧し、無意識に浅い呼吸でいることが日常になっているのです。子どもの頃、何かを我慢するときに息を止めていませんでしたか？　それは、のびのびとした呼吸のままでは我慢ができないから。呼吸を抑制することによって、欲求を抑制してきたのです。

緊張をほぐすために

緊張はヨガのポーズや呼吸法でほぐすことができます。なかでも肋骨まわりや肩まわりの緊張をほぐす「押し上げのポーズ」と肋骨と肩甲骨まわりの緊張をほぐす「太鼓橋のポーズ」は効果的。その他、下記の方法でもほぐすことができます。こういった働きかけで緊張をほぐせば、結果的に自然な呼吸ができるようになります。

やってみよう

- □ 好きな香りを嗅ぐ
- □ 身体を温める
- □ 空を眺めてみる
- □ ため息をついてみる
- □ カラオケに行く
- □ 好きな景色をイメージする
- □ たまに伸びをする（ポーズと同じ効果）

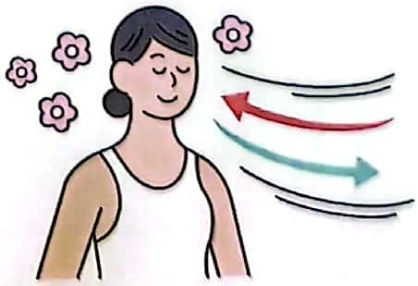
ヨガの２つのアプローチ

1. ポーズでほぐす

押し上げのポーズ
（P.75）

太鼓橋のポーズ
（P.92）

2. 意識して呼吸でほぐす



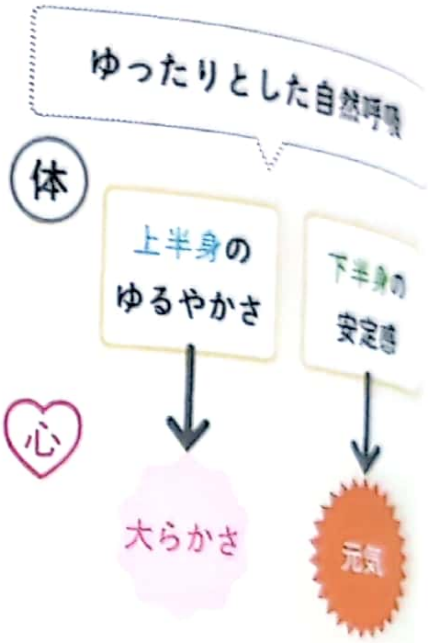
CamScannerでスキャン

基本の姿勢

ヨガを通してどのような姿勢を手に入れることができるのでしょうか？　ヨガが理想とする姿勢について学び、ポーズを通して姿勢を改善しましょう。

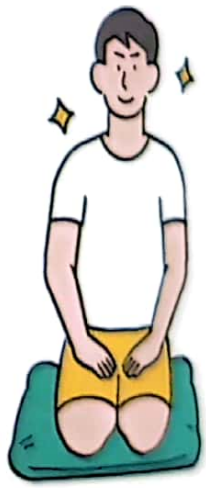
ヨガが考える よい姿勢とは？

ヨガでは上半身は筋肉がほぐれていて、下半身はどっしりと安定している状態が自然な呼吸が叶うよい姿勢とされています。風にそよぐ枝葉のような上半身と強風にも揺るがない根と、それを支える大地のような下半身であることを東洋では「上虚下実（じょうきょかじつ）」と呼び、上半身のゆるやかさは大らかさを、下半身の安定感は元気を育むとされています。



理想の姿勢

理想姿勢



上半身はリラックスしていて快適、下半身は体幹とそれを支える土台によって安定している状態が理想。

CamScannerでスキャン

現代人には ポーズが効く!?

現代に生きる人の多くは、上半身は緊張で凝り固まり、下半身は運動不足によって軸がぐらつく不安定な状態です。これでは「自然な呼吸」ができません。ヨガには、凝りをほぐすものや筋トレ効果が高いものなど、さまざまなポーズがあります。ヨガのポーズを行い、「上虚下実」という理想の姿勢が整うことで、自然な呼吸が行いやすくなり、ベストな心の状態へと近づいていきます。

腹圧を高めることが 姿勢改善のポイント

姿勢が悪くなるのは、運動不足で腹部の深層筋の筋力が低下するから。姿勢の悪さは内臓を圧迫し、内臓の血液が汚れ、集中力ダウンへとつながります。また、ストレスが呼吸を抑圧し、やる気がなくなって運動不足になるという悪循環に。まずは呼吸を整え、ストレスを解消すること。体を動かして腹圧を高めることで姿勢が改善され、思考もポジティブに変化します。

上半身

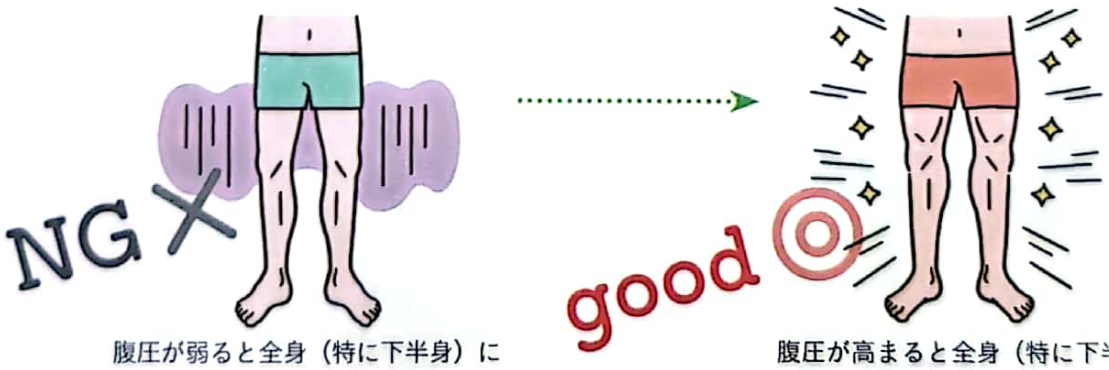
呼吸の抑制によって首や肩まわりは緊張しやすいので、ほぐすことが大切。

ストレスによって呼吸の抑制が起こり、首や肩が常に緊張している状態。

自然な呼吸やヨガのポーズで適度にほぐされ、首も肩も脱力している。

下半身

運動不足を解消し、腹圧を高めることが姿勢改善のポイント。



腹圧が弱ると全身（特に下半身）に力が入らず、踏ん張れない。

腹圧が高まると全身（特に下半身）に力がみなぎり、エネルギッシュ。

CamScannerでスキャン

ヨガの効果

ヨガには身体と心にとってうれしい効果がたくさんあります。
どのような悩みを解決してくれるのでしょうか。
身体と心、それぞれの効果を見てみましょう。

身体を整える

心、呼吸、身体という私たちを構成するあらゆる要素に働きかけるヨガには、健康上、美容上、能力上においてさまざまな効果があります。身体面では、姿勢が整うことにより美しいボディラインが手に入り、慢性的な筋肉の緊張が緩和されます。ヨガのポーズを練習し、筋肉を鍛えることで、血流がよくなるので、体温が上がり、免疫力のアップにつながります。また、血色がよくなり、内臓も元気に、肌もきれいになり、デトックスや美容面にも、うれしい効果が期待できます。ヨガを続けていくことで、基礎代謝も上がるので、太りやすい体質を改善するダイエット効果が期待でき、疲れにくい身体づくりにも役立ちます。

こんなお悩みはヨガで改善！

Check!

- ☐ 猫背、姿勢が悪い
- ☐ 肩凝りがひどい
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 肌がくすんでいる
- ☐ 太りやすい
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ むくみやすい
- ☐ 身体がかたい
- ☐ 身体がだるい

CamScannerでスキャン

アドバイス

健康はメンタルと深いつながりがある

私たちが抱える不調は、メンタルと深い関係があると考えられています。ヨガは、姿勢や呼吸、心の状態を整えることで、身体に現れるあらゆる不調の悩みを解放し、私たちを健康へと導く優れた方法の一つです。

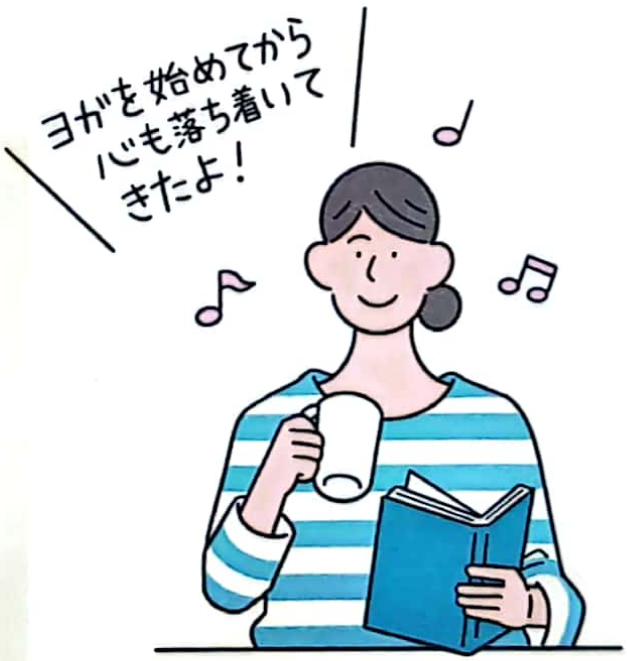
心を整える

ヨガを続けることよって、不調が改善されて、心が大らかになります。それにより、周囲との関係も円滑になります。おだやかな時間や、笑顔でいられる時間が増え、一日のうちに感じる幸福度がアップしていると実感できることでしょう。周囲との関係がよいと、晴れやかな気持ちで生活を送ることができ、無駄なストレスが減ります。前向きな気持ちになり、仕事や勉強などの効率のアップにもつながります。また、自律神経が整うと、深い睡眠がとれるようになり、翌日も元気に過ごせます。よい循環がうまれ、心に余裕ができると、興味関心の幅も広がり、楽しいと感じることも増えていくでしょう。

こんなお悩みはヨガで改善！

Check!

- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ やる気がでない
- ☐ クヨクヨしやすい
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 緊張しやすい
- ☐ ストレスを感じる
- ☐ 人の目が気になる
- ☐ 不安で落ち着かない
- ☐ 集中できない



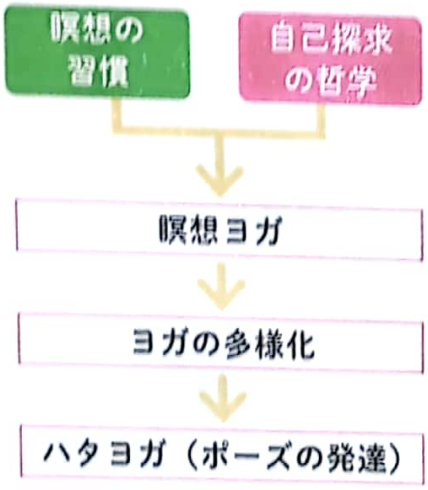
CamScannerでスキャン

ヨガの起源

ヨガがどのように生まれ、何を目指し、どう変化をしてきたのか。
ヨガの歴史をひも解くことは、ヨガ本来の姿を理解すること、
そしてヨガの実践を深めることにつながります。

インダス文明に見るヨガの起源

紀元前2000～3000年頃、インド・パキスタンを流れるインダス川流域に栄えたインダス文明。その遺跡であるモヘンジョダロから、瞑想をする神のような姿が掘られた印章が発見されており、それがヨガの源流である瞑想のルーツと考えられています。



瞑想ヨガの誕生

紀元前1500年頃にイランやトルコ周辺に起源をもつアーリア人たちが、インダス川流域に侵攻。土着の人々をインド南部へと追いこみ、そのままガンジス川流域に定住したとされています。

彼らが信仰していたのがバラモン教。祭壇をつくって神に祈り、神と合一（一体化）することで豊作や疫病退散を願う宗教でした。そこから生まれた「神とは、自己とは何か？」という哲学探求と、古くからインダス文明で行われていた瞑想が融合し、独自に編み出されたのが「瞑想ヨガ」です。現在のようなポーズをとる形ではなく、瞑想するだけのものでした。

column　バラモン教とは

バラモン教は、インドの8割の人々が信仰するヒンドゥー教のルーツ。すべての自然現象の背後に神が宿るとする自然崇拝の宗教で、立派な祭壇を設け、長時間マントラを唱える祭儀（儀式）を通じて神と合一するというものでした。ところが時代を経て、儀式よりもその神秘体験を論理的に説明する哲学に重きを置くようになりました。『ヴェーダ聖典』という文献には、そういった時代の変移を含めてまとめられ、ヨガに通じる考え方も記載されています。

CamScannerでスキャン

紀元前1500年頃

バラモン教

インドに侵入したアーリア人は武力中心ではなく、バラモン教を利用しながら先住民たちを支配し、東へと勢力を伸ばした。

アーリア人が侵入

パキスタン

アフガニスタン

中国

インダス文明

インダス川

インド

ガンジス川

紀元前2000～3000年頃

インダス文明

生活を営み繁栄をしていた神もしくは行者が描かれた印章が、インダス文明の遺跡から複数発掘されている。

代表する2大経典とその教え

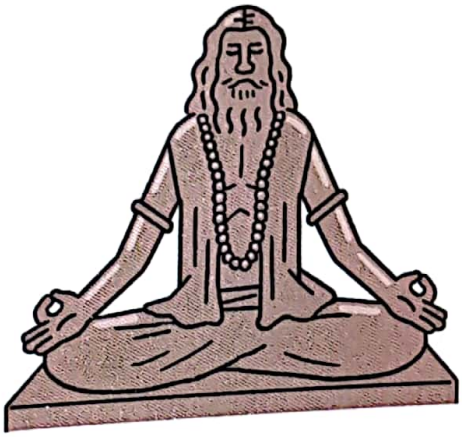
ヨガの人気が絶えないのは単なるエクササイズではなく、
その背後にある自己探求や幸せに生きるエッセンスを感じ取れるから。
ヨガをもっと深く知りたい人には、古典文献を読むヨガ探求もおすすめです。

現存する最古の教本

ヨガスートラ

編纂時期 紀元前500～紀元後500年頃（諸説あり）

ポーズや動きの記述は一切なく、純粋に姿勢を整えて瞑想状態にいたるための方法が、八支則（はっしそく）(P.196) という実践論で解説されています。「ヨガとは心の動きを止めること」と明快な定義が示され、全編を通じて「心の動きを止めると本当の自分を悟ることができ、ヨガ哲学を実体験することができる」ということが書かれています。全4章の195節（196節という説もある）と、短いながらも非常に簡潔で重みのある本です。



ヒンドゥーの二大叙事詩（じょじし）の一部

バガヴァッドギータ

編纂時期 紀元前500～200年頃（諸説あり）

ヒンドゥーの聖典『マハーバーラタ』第六巻の一部。主人公の王子・アルジュナの戦に対する逡巡に対し、導き手のクリシュナが説き示すという対話形式で話が進みます。宗教との結びつきをベースに、自分と神を合一させることで自分の成り立ちを悟り、全体のために役割を担って生きていくという物語です。

CamScannerでスキャン

ヨガスートラ の説く原始のヨガ

ヨガスートラには、どんなことが書かれていたのでしょうか。
そこに説かれている原始のヨガはポーズや動きが一切なく、
次のような内容の、まさに瞑想そのものでした。

日常生活を整えよう
日常生活で行ってはいけないことと、行ったほうがいいことを知り、心がけるとよい。

正しい姿勢をとろう
ヨガスートラでは、安定した心地よい坐り方が基本である。

呼吸と感覚を整えよう
姿勢が整ったら呼吸の調子を整え、感覚を鎮めていくとよい。

心を整えよう
まずは集中から始め、だんだんと執着を手放していく。こうすることで心が整う。

ヨガのゴール ＝ 心の動きを止めること

バガヴァッドギータ の３つのヨガの教え

バガヴァッドギータには、瞑想ヨガに加えて、
下の３つのヨガについて記されています。

カルマヨガ
（行動）
エゴを捨て、ひたすら周囲に奉仕することで悟りが得られるとする考え方。周囲の人に尽くすことが、一つのヨガの形である。

バクティヨガ
（献身）
常に神への親愛を抱くことで、自分自身の本質を知ることができるという考え方。神への信仰と帰依（きえ）が一つのヨガの形である。

ジュニャーナヨガ
（知識）
知識を深め、精神的な充実をはかることで気づきを得るという考え方。ヒンドゥーの哲学を学ぶことが、一つのヨガの形である。

CamScannerでスキャン

ポーズの発達

ヨガといえば、あの独特のポーズを思い浮かべる人は多いはず。しかしポーズをとるヨガが誕生したのは、瞑想ヨガが生まれてから1000年も後のことです。いかにしてヨガのポーズが生まれ、発達したのか、歴史を見ていきましょう。

瞑想ヨガの1000年後に生まれたハタヨガ

原初のヨガはただ瞑想するのみで、文献にもポーズらしきものは見当たりません。ポーズが発達したのは、瞑想ヨガの確立から約1000年後の16世紀頃。瞑想だけで心を整えて静寂を深めていくことは難しく、他の技法に頼る必要性からポーズ主体の「ハタヨガ」が確立しました。

「ハ」は太陽、「タ」は月を意味しており、その相反する2つの要素を体の中で融合させることがハタヨガの主題です。

秘密主義のもと師から弟子へ

ハタヨガに関しては16世紀頃に出版された『ハタヨガ・プラディーピカー』にまとめられていますが、基本的にハタの教えは「秘密に護持してこそ力があり、公開すると無力になる」と考えられてきました。ポーズの意味や手法は師から弟子に秘密裏に伝えられ、師の教えに従って実践されていました。この、師と弟子の強烈な信頼関係こそがハタヨガの修行を支えていたのです。

column 導師（グル）とは

グル（guru）はもともと「重い」という意味のサンスクリット語で、転じて「重んずべき知恵を有する人」、つまり指導者や師を指す言葉になりました。guは暗闇や無知、ruは「取り除く、光」という意味から、ヨガ哲学においても「知らないことを取り除いてくれる人＝先生や指導者」の呼称として使われます。ハタヨガでは宇宙と合一を果たすことがテーマの一つですが、それは正しいグルに出会い、指導してもらうことで可能になると考えられています。

CamScannerでスキャン

ポーズに取り入れられた さまざまな神秘技法

マントラ

ハタヨガでは、バラモン教やヒンドゥー教で用いられているさまざまな祈りの言葉であるマントラが取り入れられ、宇宙との合一をはかります。

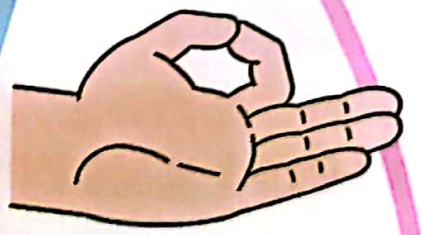
シャクティ

ハタヨガでは人体を小宇宙としてとらえ、骨盤底にあるシャクティ（女性エネルギー）を、頭頂の男性エネルギーへ合一させようとします。

ポーズ

チャクラ(P.156)

クンダリーニ（人間の体内に存在する生命エネルギー）が上昇する、背骨の気道にある7つの要所のこと。チャクラを整えることで、クンダリーニがスムーズに上昇すると考えられています。



ムドラー

ハタヨガでは、指や体で独特の形をつくり、これをムドラーと呼んで意味を与え、気の巡りを整えたり、宇宙と合一する効果があると教えます。

CamScannerでスキャン

仏教とのかかわり

「自分と向き合い、心穏やかに幸福感を感じる」という哲学的なテーマは、ヨガにも仏教にも共通しています。それもそのはず、ヨガや仏教、禅や密教の起源は深い部分でつながっているのです。ヨガとそれぞれの関わり方を見てみましょう。

仏教 × ヨガ

お釈迦様が悟りを得るために取り入れたのがヨガだった

紀元前500年頃、釈迦族の王子であるゴータマシッダールタが、「生きるうえで避けられない苦しみとどう向き合うか」と、妻子を捨てて修行の旅に出たことが仏教の始まり。苦行を経て瞑想に辿り着き、悟りを得て、その考え方を人々に説法してまわったのが仏教として今に伝わっています。当時のヨガは瞑想と同じ意味なので、お釈迦様はヨガ行者だったともいえます。

真理に目覚めれば、苦は消滅します

禅 × ヨガ

ヨガ本来の姿をありのままで残す禅

仏教誕生の約1000年後、インド天竺国の王子・達磨大師が熱心に仏教を学び、「お釈迦様の教えを学ぶより、お釈迦様と同じ体験をすることが大切」と洞窟の中で9年間瞑想を行いました。「そこで得た境地こそが仏教の真髄である」とする考えが禅の根幹にあります。現在の自己鍛錬としての禅は、原初の瞑想ヨガそのままの形で日本に伝えられている希少な事例ともいえます。

お釈迦様と同じ体験をすれば、悟りが開けるはずだ

CamScannerでスキャン

密教 × ヨガ

瞑想で宇宙との合一をはかる

もともと仏教にはなかった祭壇や呪文などのバラモンの神秘技法を取り入れ、マントラを唱えることで宇宙との合一をはかり、悟りを得ようとしたのが密教です。師から弟子へと、秘密裏に奥義や教えを授けられたことから密教と呼ばれています。この独特の秘密主義が師弟の絆を深め、与えられた真言の効力が増し、ただ瞑想を行う以上に修行がはかどるとされています。

仏教・禅・密教の関係

紀元前 5〜6世紀
仏教
お釈迦様が瞑想の末に得た悟りをわかりやすく説いたもの。

紀元前 1500 年頃
バラモン教
祭儀や哲学を通して宇宙や神々と合一しようとするもの。

6 世紀
禅
悟りを開くまでひたすら坐れという教え。禅＝瞑想。

バラモン教と仏教の考えを融合させた密教が生まれる。

7〜8 世紀
密教
宇宙を象徴するものに対して瞑想し、それらと合一しようとするもの。

CamScannerでスキャン

日本のヨガの歴史

日本のヨガの始まりは、「仏教の実践方法」としての歴史と
「近代ヨガとしてのハタヨガの広がり」としての歴史の、
２つに分けられます。

仏教の伝来

仏教の実践方法としてヨガが日本に伝わる。

ハタヨガが日本に上陸

元牧師の三浦関造が、日本で初めて「ハタヨガ」を提唱する。

平安時代 ～ 1910年 ― 1940年 ― 1950年

ヨガの教えが広まる

1919年、中村天風が統一哲医学会を創設し、ヨガの教えを『心身統一法』としてまとめる。東郷平八郎、松下幸之助、稲盛和夫などにヨガの鍛錬法や思想が伝承される。

第一次ヨガウェーブ

1958年、沖正弘が日本ヨガ協会を設立。沖ヨガの訓練法としてのハタヨガを提唱する。

CamScannerでスキャン

平安時代に仏教の実践法として瞑想が伝わる

ヨガが日本へ初めて伝えられたのは、平安時代の初期800年頃。真言宗の開祖・空海の教えである『金剛峯楼閣一歳瑜伽瑜祇経（略して瑜伽経）』、この「瑜伽」がサンスクリット語のヨガの音写です。当時は純粋なヨガというよりも、仏教の実践方法としてヨガの行法が取りこまれていた形でした。その後、近代ヨガの幕開けは20世紀以降のこと。インド哲学に重きを置いたものからハタヨガ、エクササイズ色の強いヨガなど、ポーズを中心としたヨガが日本に広まりました。

ヨガ哲学が普及

1971年、佐保田鶴治が『ヨーガ根本経典』を出版し、日本に本格的なヨガ哲学が持ちこまれる。

ヨガ氷河期

1995年に起きた地下鉄サリン事件により、ヨガのイメージがダウン。

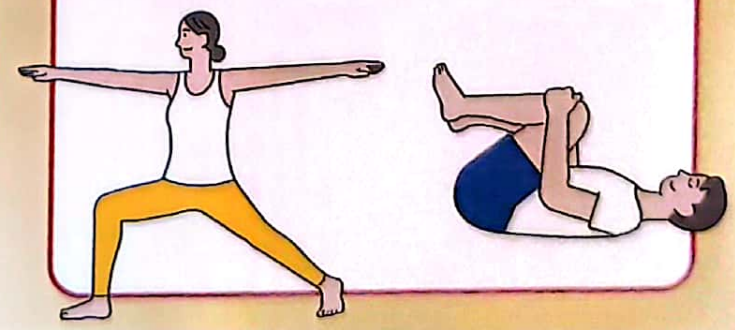
1960年　1970年　1980年　1990年　2000年

第二次ヨガウェーブ

田原豊道、広池秋子、番場一雄、松島茂雄、綿本昇などにより、身近な形でヨガが普及していく。

第三次ヨガウェーブ

アシュタンガヨガやパワーヨガなど、海外セレブが行うイメージから、再び若者を中心にヨガの人気が高まる。ケンハラクマ、綿本彰など。



CamScannerでスキャン

世界のヨガの歴史

欧米のヨガは日本とはまたちがう形で広がりを見せ、
主に社会運動やサブカルチャー、
ファッションの要素とともに人々に受け入れられていきました。

世界的なヨガブームはヒッピー文化が火つけ役

欧米でヨガが広まるきっかけとなったのは、1960年代のヒッピームーブメント。ベトナム戦争が終息する1970年代まで、戦争の反対運動と平等主義をベースに、権力や暴力に対して愛と平和を提唱する社会運動が起こりました。この頃から多くの若者がインドを旅して、東洋思想や神秘技法に触れるようになりました。

1600年頃

ハタヨガが体系化

ヨガの行者スヴァートマーラーマにより、現在のハタヨガ経典の原点となる『ハタヨガプラディーピカー』が出版される。

1920年代

インドにヨガ大学が設立

インドのカイヴァルヤダーマ・ヨガ研究所でヨガの科学的な研究が始まり、インド中央政府がヨガ大学を設立。ヨガ学科が設置される。

1960年代後半

ビートルズがヨガ修行でインドに滞在

1968年頃、イギリスのバンド『ビートルズ』がインドを訪れ、心の平安を得て活動を活性化させるなど、全世界的にインドへの注目が集まる。

1960年代末

アメリカでヒッピーブーム

アメリカの若者を中心とした反社会的ムーブメントの中で、ビートルズの活動への注目とは別にヨガが一時的にブームとなる。

CamScannerでスキャン

1990年代

アメリカの女性を中心に流行

アメリカがはマンネリへ進行に来ていた矢先たちが、欧米へと注目を集めこみ、アシュタンガ系ヨガやパワーヨガが流行。アメリカを中心に、セレブなエクササイズとしてヨガがブームとなる。その後、女性を中心に人々の生活に浸ってきはじめる。

2000年頃

世界的ヨガブーム到来

ハリウッドスターや世界的なミュージシャン、アスリートなどが注目にはまったことから、世界的なヨガブームに。各国でヨガクラスやスタジオが開設される。運動量の多いアクティブ系の人気が人気に。

2010年以降

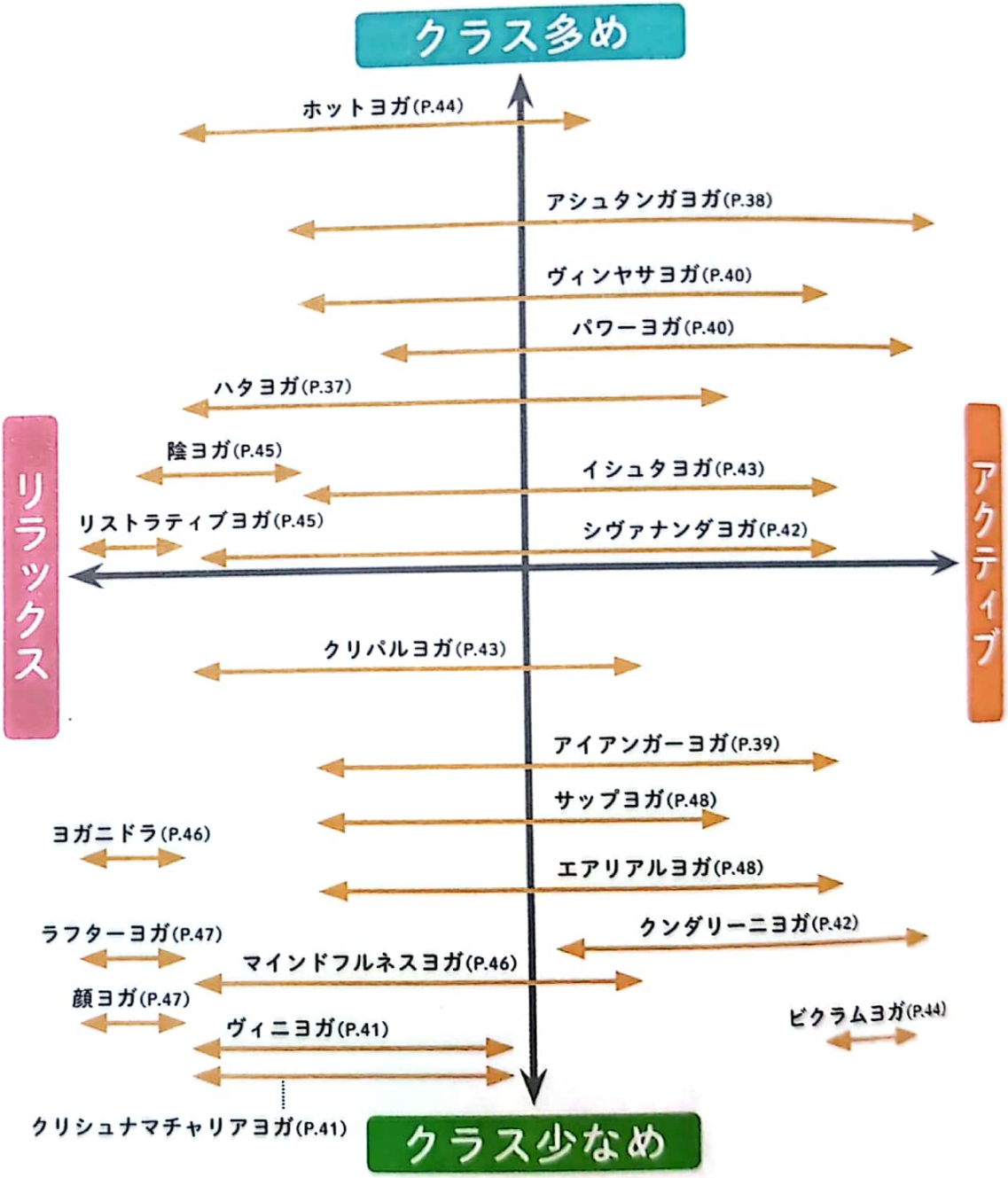
さまざまなスタイルへ

運動量の多いヨガから、静かに行う癒しヨガの両方が行われはじめる。

CamScannerでスキャン

知っておきたい
ヨガの種類

「ヨガ」といっても現在無数のヨガがあるといわれ、
そのスタイルや運動量、効果などにもちがいがあります。
ここでは日本で比較的体験しやすい 20 のヨガを紹介します。
自分にぴったりなヨガや目的に合ったヨガを探してみましょう。



※指標はあくまで目安です。クラスによっても異なります。

CamScannerでスキャン

ハタヨガ

創始者：不明

運動量 ★★☆☆☆ （クラスによる）　**難易度** ★★☆☆☆ （クラスによる）

心身の調和をはかる古典的なヨガ

ハタヨガは、古典的な瞑想ヨガがバラモン教と融合して発展し、ポーズや呼吸法などを取り入れることで、「心・呼吸・身体」を調整できるようになったもの。次ページから紹介するさまざまなヨガも、身体を使うヨガはすべてこのハタヨガの一種に数えられます。

現在ハタヨガという言葉は幅広く使用されており、何をハタヨガと呼ぶかは講師の判断に任されているのが現状です。基本的には初心者向けのクラスが多く、「身体を動かすヨガである」と大まかにとらえておくとよいでしょう。初めてヨガに挑戦する人におすすめです。

column 元祖ハタヨガと現代のハタヨガ

16世紀に確立された最初のハタヨガは、身体の滞りを解消する浄化法や、気の滞りを開通させるムドラー(P.29)など、ポーズだけでなく、呼吸、心、そしてより深い精神の部分にまで総合的に実践していく修行法でした。

また、その当時は師から弟子へ秘密裏に伝授されるものだったため、その点でも現代とは異なります。現代のハタヨガは最初のハタヨガからポーズだけを抽出したものになっているため、エクササイズ的な要素が強いといえます。

CamScannerでスキャン

アシュタンガヨガ

創始者：シュリ・K・パタビジョイス

運動量 ★★★★★　難易度 ★★★☆☆

流れるような ポーズ展開が特徴

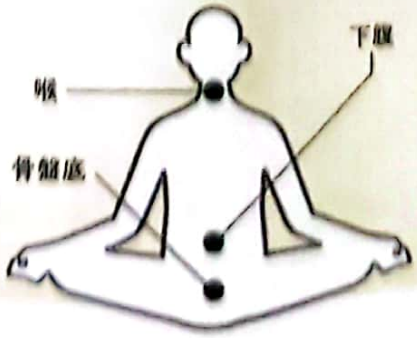
アシュタンガヨガとは、本来は八支則(P.196)を実践する瞑想ヨガのことですが、一般的には、決められたポーズを流れるように行うアシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガのことを指す場合が多いです。思いきり身体を動かすので、終わった後の爽快感やリセット感は高いでしょう。

アシュタンガヨガのスタジオでよく聞く「マイソールクラス」とは、好きな時間に行き、各自でヨガをして終わり次第自由解散するという、アシュタンガヨガ発祥の地・マイソールのスタイルで行うクラスのことです。筋力アップやインナーマッスルを鍛えたい人に◎。

column

アシュタンガヨガの基本テクニック

アシュタンガヨガは、右の図の3点（骨盤底・下腹・喉）を常に意識する「バンダ」、ポーズごとに決められた視点に従って集中する「ドリスティ」、「ウジャイ呼吸法（P.152）」をしながら行うのも特徴。慣れてきたらチャレンジしてみましょう。



CamScannerでスキャン

アイアンガーヨガ

創始者：B.K.S.アイアンガー

運動量 ★★★☆☆　難易度 ★★★☆☆

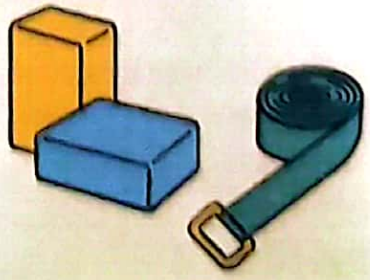
身体の使い方を学べる教科書的なヨガ

腕の使い方や足の配置、流れの意識などをじっくり丁寧に教わりながら行う、ザ・ハタヨガ的なヨガ。創始者のアイアンガー師は、それまで決めごととしてしか教えられなかったポーズやルールを、「アライメント」という概念で再構築しました。その考え方は、現代ヨガの多くの理論に取り入れられています。

ホールド時間も長く、アライメントも丁寧に決められているので、しっかり身体に効きます。ヨガをもっと深めたい人なら魅力を十分に感じやすく、ポーズやルールの基礎の学び直しになるはずです。

column　アイアンガーはヨガアイテムの考案者

現在世界中で使われているヨガブロックやヨガベルトは、アイアンガーが考案したもの。正しい姿勢をとることに重きを置くアイアンガーヨガでは、初心者やケガをした人、柔軟性がない人でも、自分に合ったアライメントでポーズをとれるよう、さまざまなアイテムが開発されました。



CamScannerでスキャン

パワーヨガ／ヴィンヤサヨガ

創始者：厳密には不在。パワーヨガは、ブライアン・ケスト、ベリー・ベンダー、バロン・バプティストなどのカリスマたちが牽引。

運動量 ★★★★☆　難易度 ★★★☆☆

動きながら呼吸と瞑想を行う

ヴィンヤサヨガは、アシュタンガヨガの特徴である「呼吸とともに動く要素」を踏襲しながら、自由な展開でポーズを行うヨガ。パワーヨガはヴィンヤサヨガの中でも、きついポーズを長時間ホールドし、連続して行うヨガです。

共に世界的なヨガブームの中心的な役割を果たした2大ヨガで、運動量もレベルも幅広く、講師やスタジオによってもがあります。入門クラスから体験し、自分に合ったクラスを見つければ、心身ともに高いリセット効果を得られます。デトックスをしたい人、ダイエットをしたい人におすすめです。

流れるような
ポーズ展開

ダイナミックに
動ける

内容によって
クラスは
さまざま

column

パワーヨガはヨガブームの火付け役！

パワーヨガは、アシュタンガヨガが「自由の国・アメリカ」に渡り自由に加工され、自由に実践されて生まれたフリースタイルのヨガ。そのイメージと名前のインパクト、そしてセレブやハリウッドスターたちが美容法として取り入れたことから、2000年以降全世界でほぼ同時に大ブームを巻き起こしました。静と動のメリハリをつけ、次々とポーズを連続して行うことでエクササイズ効果を得られることから、その後今にいたるまで人気が高いヨガです。

CamScannerでスキャン

クリシュナマチャリアヨガ

創始者：ティルマラ・クリシュナマチャリア

運動量 ★★☆☆☆　**難易度** ★★☆☆☆

近代ヨガの源流となったシンプルなヨガ

パタビジョイス（アシュタンガヨガの創始者）と、アイアンガー（アイアンガーヨガの創始者）の二人の師だったクリシュナマチャリアが提唱したヨガ。スタイル名をもたず、呼吸と動作を合わせて流れるようにポーズを続けながら、心身の癒し効果を高めていくマイルドなヨガです。

ヴィニヨガ

創始者：ゲイリー・クラフトソー

運動量 ★★☆☆☆　**難易度** ★★★☆☆

気の流れで心身の調和をはかる古典的ヨガ

クリシュナマチャリアと息子のデシカチャーの教えをもとに、ゲイリー・クラフトソーによって考案されました。呼吸とともに動き、長くホールドすることで、癒しの効果を高めます。その人の身体や精神状態、思考パターンなどに合わせ、呼吸法・ポーズ・瞑想・マントラ・食事なども含め総合的に取り組むのが特徴。

CamScannerでスキャン

シヴァナンダヨガ

創始者：H.H.スワミ・シヴァナンダ

運動量 ★★★☆☆　**難易度** ★★★☆☆

インドを代表する正統派の総合ヨガ

19世紀後半に創設された、インドの伝統的なヨガスタイル。ポーズとポーズの間に呼吸法とリラクゼーションを組みこみ、精神的なバランスをベースにしながら、食事にも重きを置いたヨガです。ポーズ、呼吸法、哲学学習、奉仕活動、菜食などを総合的に行い、深いレベルでの浄化を目指しています。

クンダリーニヨガ

創始者：ヨギ・バジャン

運動量 ★★★★★　**難易度** ★★★☆☆

火の呼吸と反復動作で精神レベルをリセット

腹式呼吸を素早く行う「火の呼吸」とパワフルな反復動作を行いながら、深いレベルで心身のリセットを行います。エネルギーの出入りするポイントであるチャクラを活性化させ、身体だけでなく精神の変化にも重きを置いています。独特な動きや火の呼吸、マントラの反復などを行いながら、深い静寂を導きます。

CamScannerでスキャン

クリパルヨガ

創始者：スワミ・クリパル

運動量 ★★☆☆☆　**難易度** ★★☆☆☆

慈しみの心と内面の気づきを重視

慈しみの心でありのままの現実を受け止める、瞑想的なヨガ。ポーズを完成させたり、何かを成し遂げたりすることよりも、自分の内側や外側で起きていることへの気づきや、それらをただ受け止める心の在り方を大切にしています。マインドフルネス（P.164）にも通じる、とてもマイルドなヨガです。

イシュタヨガ

創始者：アラン・フィンガー

運動量 ★★☆☆☆　**難易度** ★★☆☆☆

個々に合った呼吸法、瞑想法、ポーズを重視

一人ひとりに合ったポーズ、呼吸法、瞑想法を大切にし、自分の内面に意識を向け、呼吸に合わせてポーズを行えているか、自分に合ったポーズがとれているかを感じながら姿勢を調整していきます。それにより筋肉の柔軟性を高めて、よりダイナミックに動いていくスタイル。必ず最後に瞑想を行います。

CamScannerでスキャン

ビクラムヨガ

創始者：ビクラム・チョードリー

運動量 ★★★★★　**難易度** ★★★★☆

高温多湿な環境で行う ホットヨガの源流

温度約40℃、湿度40％以上の環境で、26のポーズと2つの呼吸法を90分間行います。ポーズの順番には意味があり、そのつながりによって全身のケアができるように考えられています。高温多湿の環境でヨガを行うことで、より深くストレッチでき、デトックス効果や心肺機能の向上が期待できます。

ホットヨガ

創始者：不明

運動量 ★★☆☆☆　**難易度** ★★☆☆☆

滝のように汗をかける 爽快感の高いヨガ

温度30℃以上、湿度50％以上の環境で行います。クラスも多く、人気の高いヨガ。時間やポーズ、難易度、温度や湿度もさまざまです。岩盤ヨガや溶岩ヨガなどもホットヨガの一種に数えられます。効率的にカロリーを消費できますが、負荷が高いので、疾患がある場合は医師などに相談してから行いましょう。

CamScannerでスキャン

陰ヨガ

創始者：ポール・グリリー

運動量 ★★★★★　**難易度** ★★★★★

身体の深部から リセットする

一つのポーズに対して最低でも3分以上かけてじっくりホールドしながら、深くリセットしていきます。骨盤まわりを中心に、短い時間のホールドでは決してアプローチできない、靭帯（じんたい）や腱（けん）など深層にある結合組織に働きかけることで、深いレベルから身体を整えていきます。初心者にもおすすめのゆったりヨガです。

リストラティブヨガ

創始者：ジュディス・ラサター

運動量 ★★★★★　**難易度** ★★★★★

リラックス状態をキープ して身体をゆるめる

一つのリラックス姿勢を20分ほどそのままホールドして、深く呼吸しながら瞑想に入る休息のヨガ。ボルスターやベルト、ブランケットなどさまざまなヨガグッズを使って、体のどこにも負荷がかからない状態をつくり、完全にゆるめていきます。身体が深部からゆるみ、回復していきます。

CamScannerでスキャン

ヨガニドラ

創始者：スワミ・サティヤナンダ・サラスワティ

運動量 ★★★★★　**難易度** ★★★★★

くつろぎながら身体を整える

仰向けに横たわり寝ころんだ姿勢のまま、気の体、メンタル的な体などさまざまな階層の体を整えていきます。基本は無空（なきから）のポーズ（P.100）で講師の声などの誘導を聴きながらくつろぎ、身体、感情、精神、魂など深い部分での調整を行います。深いリラックス状態で、潜在意識や心に直接的に働きかけています。

マインドフルネスヨガ

創始者：ジョン・カバット・ジン

運動量 ★★★★★　**難易度** ★★★★★

ありのままを受け止める瞑想的なヨガ

マインドフルネスヨガのキーワードである「ありのまま」を見守りながらポーズを行っていくヨガ。自分の身体や心の中で何が起きているのか、一切判断することなく、ありのままを受け取ることを目的としています。ゆったりとしたポーズをとりながら、リラックスして心身に意識を向け、気づきを積み重ねていきます。

CamScannerでスキャン

ラフターヨガ

創始者：マダン・カタリア

運動量 ★★★★★　難易度 ★★★★★

笑いと呼吸法を組み合わせたヨガ

さまざまなきっかけをつくりながら、思いきり笑うことで、心を解放していきます。ジョークなどには一切頼らず、エクササイズとして笑いを練習します。インドの医師マダン・カタリアとその妻・マヂュリーが、たった5人で公園からスタートさせました。ポーズを一切とらないことも多い、変わりダネのヨガです。

顔ヨガ

創始者：高津文美子

運動量 ★★★★★　難易度 ★★★★★

顔の表情筋を鍛えて脳も活性化

顔の狭い範囲に約60種類あるといわれる表情筋を鍛えて、顔のストレッチをするヨガ。脳に一番近い表情筋を動かすことで、表情を豊かにするだけでなく脳も同時に活性化する、日本発のヨガエクササイズです。手軽にできることや、リフトアップや小顔・美肌効果も期待できることから女性に人気があります。

CamScannerでスキャン

サップヨガ

創始者：不明

運動量 ★★☆☆☆　難易度 ★★☆☆☆

パドルボートの上でバランスをとる

サーフボードよりも大きくて浮力の高いサップ（Stand Up Paddle board）の上で、さまざまなポーズや呼吸法を行うヨガ。海やプールにサップを浮かべ、その上でヨガを行うことで、想像以上の体幹とバランスのトレーニングになります。自然の中で行うことから、高いリラックス効果も得られます。

エアリアルヨガ

創始者：クリストファー・ハリソン

運動量 ★★★☆☆　難易度 ★★☆☆☆

ハンモックを使って行う空中ヨガ

天井から吊るされたハンモックを使うことで、独特の浮遊感を感じられます。スムーズに動けるようにハンモックで身体を支えることができるので、難易度の高いポーズに挑戦でき、ヨガの動きの幅を広げることが可能です。さまざまなポーズをとることで筋肉が刺激され、身体の柔軟性もアップします。

CamScannerでスキャン

\ Chapter /

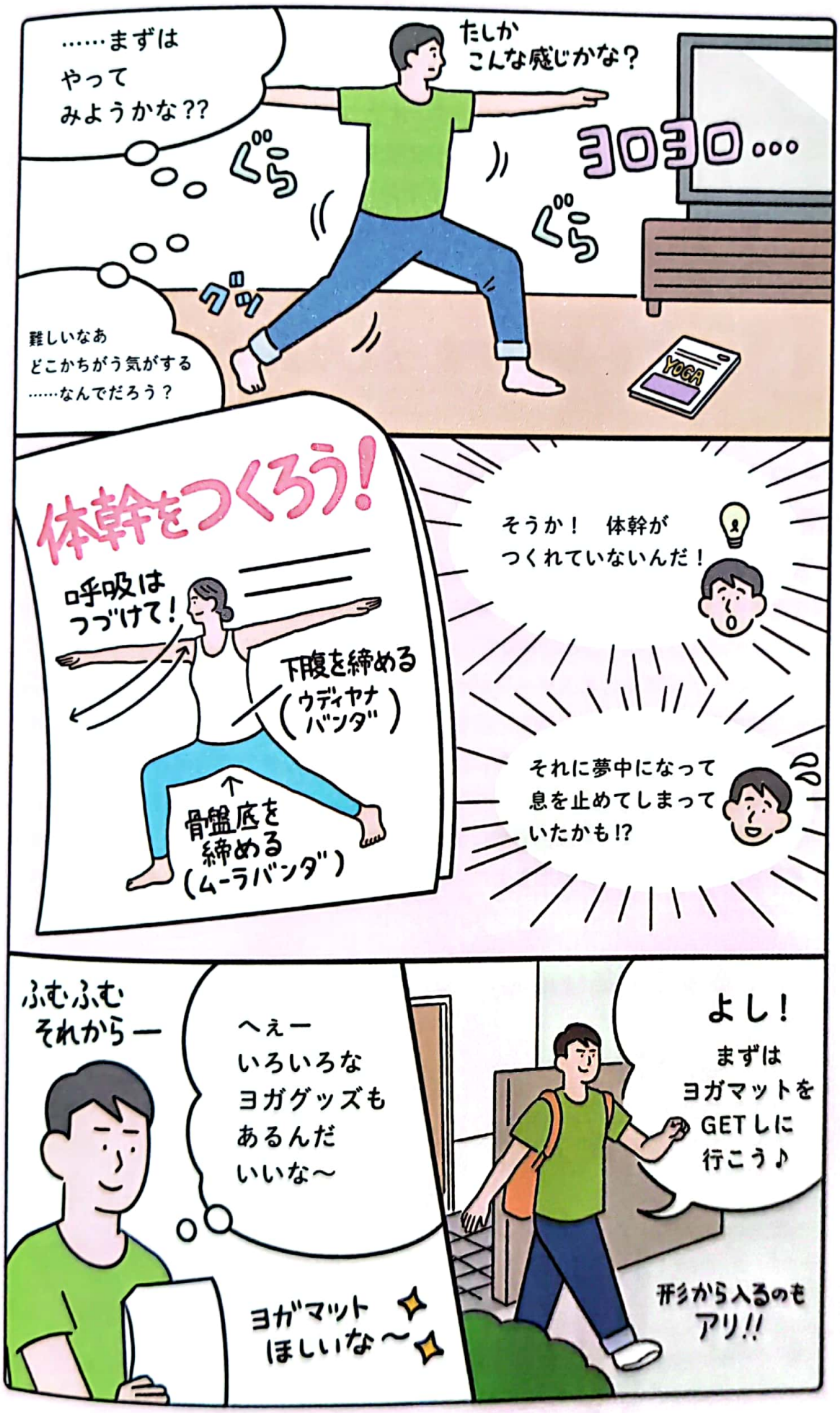
2

ポーズをする前に

身体の使い方、呼吸の行い方、心の扱い方など、
大切なポイントを知っておくと、
効果を実感しやすくなります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

初心者の心得

初めてヨガに挑戦する場合、
どのようなことに気をつければよいのでしょうか。
ヨガを快適に続けるヒントとなるヨガの心得を紹介します。

心得 1

呼吸とともにゆっくり動くこと

ゆっくり動き無理をしないこと

ヨガをするうえでもっとも大切なのは無理をしないこと。そのためには、呼吸とともにゆっくりと動くことが大切です。素早く動かしすぎると、止まるべきポイントで止まれず行きすぎてしまい、身体に負担がかかります。さらには、ケガにつながることも。自分の身体にとっていいさじ加減で止まれるように、最適なポイントを探りながら動いてみましょう。

ポーズは呼吸とプロセスが大切

ヨガには身体の基本的な使い方とポーズごとにポイントがありますが、最初から完璧に覚える必要はありません。まずは、自分の身体の感覚と呼吸を感じてみましょう。動きに集中することで、心をリセットし、バランスがとれるようになります。動きながら身体を感じるというプロセスが大切です。呼吸についてはP.58で詳しく説明します。

＼ゆっくり動けば、ケガのリスクも少なくて安心！／

CamScannerでスキャン

アドバイス

体調を優先することがヨガをする際の大前提

身体のどこかに痛みがあったり、ケガをしていたり、妊娠している場合※はヨガを控えましょう。病気療養中や慢性病の方は担当医に相談のうえ、指導の範囲内で行ってください。

※特別な訓練を受けた指導者の元であれば、実習が可能な場合もあります。

心得 2

痛気持ちいいところでキープすること

安全なポーズを約30秒キープしよう

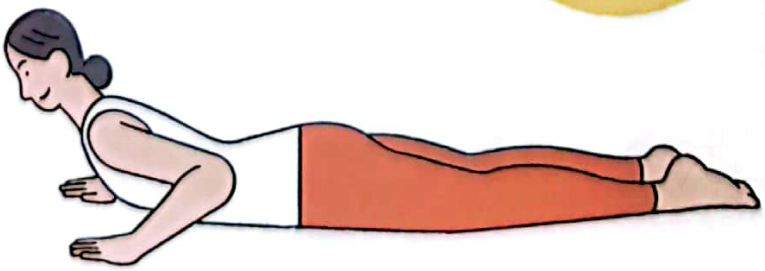
ポーズを完成させたら、約30秒（5呼吸分ほど）はできるだけキープしましょう。初心者の場合、約30秒というのは長く感じられると思いますが、しっかりと呼吸しながらポーズをキープすることで、身体の深い部分の血流が促進され、心と身体に効いてきます。自分の身体を感じながら、無理のない範囲でポーズを深めていきましょう。

ゆるすぎる姿勢より限界の手前くらいがベスト

ポーズをとる際は少し楽な姿勢からスタートして、自分の限界の少し手前くらいまでトライしてみましょう。少し「きつい」と思えるところでキープすることで脳が活性化され、ストレス発散に効果的です。ただし、気持ちいいという感覚がなく、痛いだけだったり、息ができない姿勢などは行きすぎています。無理をしないようにしましょう。

＼約30秒キープするとポーズの効果がアップする／

自然と集中できる → 真剣さが引き出される → 心をリセットする効果がアップ



約30秒姿勢をキープすることで、自然な集中が起こり、脳が本気モードに。真剣さが引き出され、心がリセットされます。さらに、限界の少し手前までがんばることで非日常の状態となり、心身の覚醒にもつながります。

CamScannerでスキャン

心得

3 仕上げにはリラックスポーズを

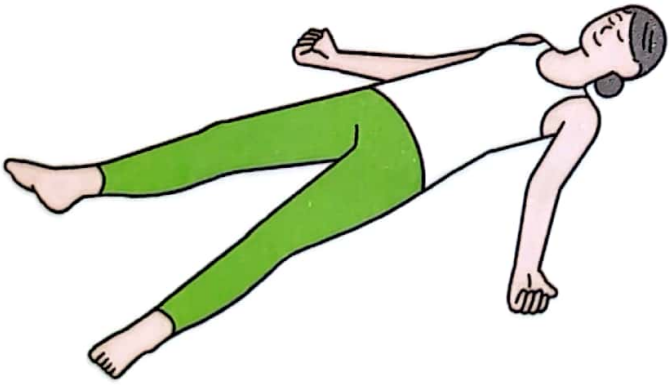
呼吸と心を整える時間をもつ

ヨガでは、ポーズ後に必ずリラックスポーズで身体を休め、呼吸と心を整えます。のんびりとした呼吸とポーズを行うことで、緊張している部位が深くリラックスしていきます。この感覚を意識すると心を瞑想的な状態へと導きやすくなります。最初は仰向けで「無空(なきがら)のポーズ」(P.100) を行い、慣れてきたら坐法で行ってもいいでしょう。

リラックスポーズの行い方

リラックスポーズを行うタイミングは、1ポーズ終わるごとでも、30分程度のシークエンスを終えてからでもOK。1ポーズずつ行う場合には、1分程度。30分程度のシークエンスを行った場合には、5分程度を目安に行います。ポーズによって生じた疲れや呼吸の乱れが、少しだけ収まる程度の長さを目安にするといいでしょう。

2つのリラックスポーズ



1. 基本は横になり無空のポーズで行う

両足を肩幅程度に開いて仰向けになり、両手は身体から少し離して床に投げ出します。ゆったりとした呼吸を行った後、伸びをして身体の感覚を取り戻してから起き上がりましょう。

2. 慣れてきたら坐法もおすすめ

楽な形で脚を組んで坐り、頭が軽く吊り上げられる感じで背骨を自然に伸ばします。骨盤を力むことなく起こし、上半身の体重が左右の坐骨に抜ける状態でゆったりと呼吸します。

CamScannerでスキャン

心得 4

細く長く続けよう

身体に専念する時間をつくること

ヨガの古い文献である『ヨガスートラ』には、「絶え間なく長く続けるべし」と書かれています。ヨガの実践で大切なのは、集中して絶え間なく長く続けること。例え1ポーズ10秒でも、1日の中で身体を感じることに専念する時間を設けましょう。この日々のくり返しが心身の性質を変え、心と身体の安定につながります。

気持ちいいという感覚が大切

ヨガはくり返すことが大切ですが、義務感から行ったり、つらいポーズを行う必要はありません。自分が気に入るポーズを見つけて、ヨガをすると気持ちいいという感覚で続けましょう。早い段階で気持ちいいと感じられるのは「人気の10ポーズ」(P.82～)と「押し上げのポーズ」(P.75)。見極めるためにいくつか試してみましょう。

毎日のヨガの続け方

朝 起き抜けにやるのがベスト！

ヨガのベストタイミングは朝起きたばかりのとき。眠っていた身体をリフレッシュさせる「押し上げのポーズ」(P.75)や集中力を高める「立ち木のポーズ」(P.79)などがおすすめです。

夜 1日の疲れをとるポーズを

寝る前に行う場合、全身の疲れがとれる「ワニのポーズ」(P.96)や「赤ちゃんのポーズ」(P.98)を。夜に後屈系のポーズをすると眠気がリセットされることがあるので注意しましょう。

いつでも 外出先でもヨガを取り入れる

気がついたときにヨガをすると、心身ともにリセットされます。おすすめは、椅子に坐ったまま気軽にできる「押し上げのポーズ」(P.75)。「牛の顔のポーズ」(P.106)と「ワシのポーズ」(P.104)の上半身部分のみを行うのもいいでしょう。

CamScannerでスキャン

超重要 身体の使い方

心をベストな状態にするためには、身体の使い方が重要となります。
ヨガをするうえで必須となる正しい姿勢と
基本の体幹を身につけましょう。

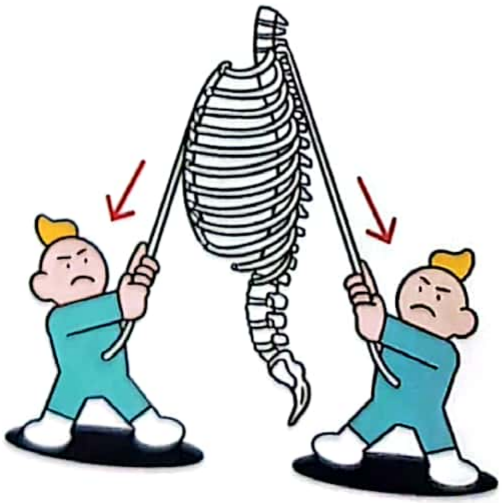
体幹をつくることがとても大切

ヨガが「心をベストな状態にすること」を目標としたテクニック集ということはP.13で説明しました。「心をベストな状態にする」ために欠かせないのが自然な呼吸です。この自然な呼吸には、呼吸がしやすく、呼吸を妨げない姿勢づくりが重要となります。そして、呼吸がしやすい姿勢づくりの肝となるのが、体幹（お腹）づくりなのです。

呼吸が自由になる姿勢の正し方とは

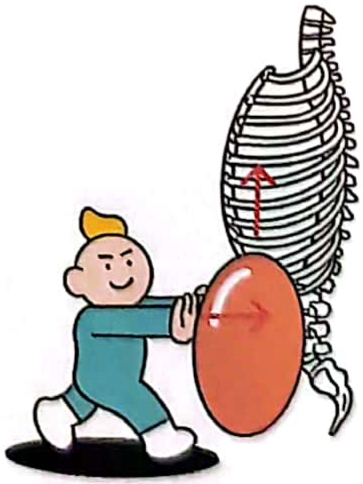
呼吸を妨げない姿勢とはどのようなものでしょうか？　ここで大切なのは、一般的な姿勢の正し方にとらわれないこと。姿勢を正す場合、通常は背筋を伸ばすことを重視しますが、この方法では呼吸を妨げてしまいます。ヨガのポーズをとるときは、骨盤底とお腹の深層筋（インナーマッスル）を締めることを意識しましょう。

一般的な姿勢の正し方



腹筋と背筋を使って、背骨のバランスをキープするため、背骨が詰まり、呼吸が妨げられる。

ヨガ式の姿勢の正し方



骨盤底とお腹の深層筋を締めて腹圧を高めると、肋骨が底からもち上がるため、背骨が軽くなり、自然な呼吸がしやすい。

CamScannerでスキャン

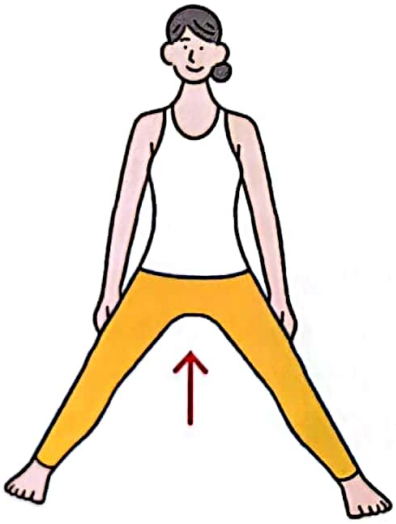
ヨガ式 体幹のつくり方

1. 骨盤底を締める

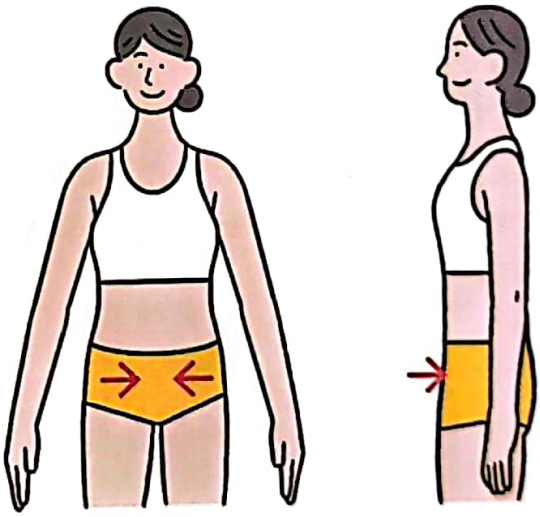
骨盤底を締めるために、肛門と尿道を数%のわずかな力で締めて引き上げます。これをヨガでは「ムーラバンダ」と呼びます。「ムーラ」とは「根っこ」の意味、「バンダ」とは「要所を締めつける」という意味です。骨盤底付近を意識してわずかな力で行い、足を安定させて土台を築くイメージで行いましょう。全身の力みを消すことができます。

2. 下腹を締める

下腹の肉を中央に集め、軽く手前に引き込む意識で下腹を締めてみましょう。これをヨガでは「ウディヤナバンダ」と呼びます。「ウディヤナ」とは「上昇」の意味です。腹圧を高めることで上半身をもち上げて軽くするイメージで行いましょう。力任せにお腹を引き締めると身体が緊張しすぎてしまうため、軽く締めるのがポイントです。



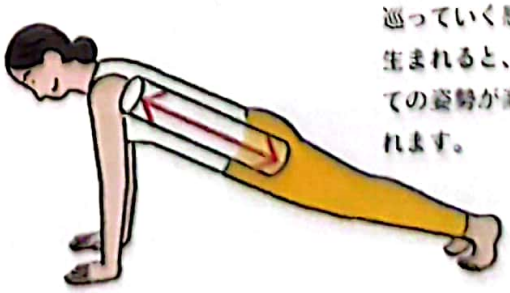
【ムーラバンダ】



【ウディヤナバンダ】

骨盤底と下腹を
締めることにより、
身体の内側に
幹のような感覚が生まれる。
これを「体幹」という。

体幹が
つくれているか
チェックしよう



体表はリラックスしつつも、身体の内側の幹のような筒をエネルギーが巡っていく感覚が生まれると、腕立ての姿勢が楽にとれます。

CamScannerでスキャン

超重要 呼吸の行い方

ヨガの基本となる呼吸の方法を身につけ、
「気持ちいい」と感じる呼吸を体験しましょう。
自然な呼吸を続けることで本来のヨガの効果がもたらされます。

ポーズをしているときも呼吸を続ける

初心者の場合、ポーズ中に無意識に呼吸を止めてしまうことがあります。呼吸が止まっていると、身体が緊張し、リラックスすることができません。ヨガ中は、動いているときもポーズをキープしているときも、終始息を止めずに呼吸を行いましょう。体幹がつくられた状態でポーズ中に呼吸が止まる場合には、ポーズをゆるめてもOKです。

鼻から吸って鼻から吐くのが基本

呼吸は原則として、鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸を行いましょう。鼻呼吸に慣れてきたら、気持ちよく呼吸ができるように練習をし、そこから深めの自然呼吸にトライします。鼻づまりなどで鼻呼吸が難しい場合には口から息を吐いてもいいですが、口呼吸は喉を痛める可能性があるため、集中力が高まりやすいとされる鼻呼吸がおすすめです。

＼どんなときも呼吸を続けることが大切／

呼吸を止めると身体が緊張して理想の状態から離れてしまう。体幹ができていない状態でポーズをとると呼吸がしづらくなる。その状態でポーズをとっていると消耗して疲れてしまう。

体幹をしっかりつくり、しかるべき姿勢で行うと多少つらいポーズでも呼吸が楽に行える。それでも息が詰まるようであれば、ポーズをゆるめて自然な呼吸ができる姿勢に変えてみよう。

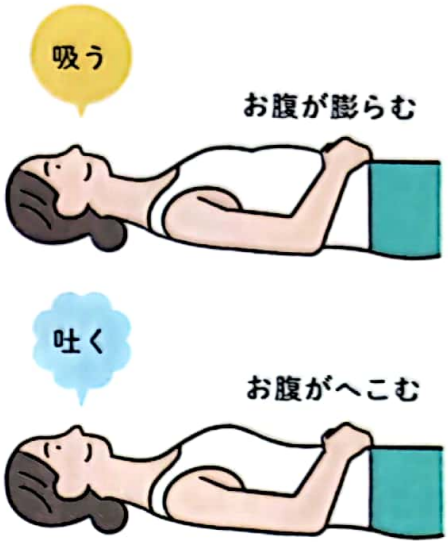
CamScannerでスキャン

ヨガの基礎呼吸

腹式呼吸

お腹の筋肉とみぞおちにある横隔膜という筋肉を使って行います。吸う息でお腹を膨らませ、吐く息でお腹をへこませます。まずは仰向けの姿勢で、できるだけ気持ちよくゆったりとした呼吸を3～5分ほどくり返して練習するといいでしょう。腹式呼吸には、穏やかな活力をつくりながら、精神や姿勢を安定させる働きがあります。

→ リラックス系ポーズで推奨される呼吸法

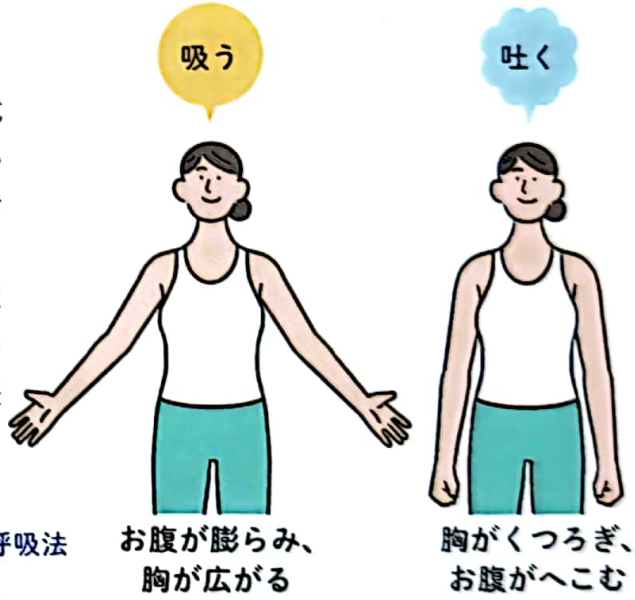


完全呼吸

横隔膜を動かす腹式呼吸と肋骨を動かす胸式呼吸のどちらも行って肺の容量をフルに使います。練習は立位で行いましょう。吸う息で胸を広げてお腹を膨らませ、吐く息で胸をくつろがせてお腹をへこませます。吸うときは手を広げ、吐くときは手をおろします。肺のすべてを使って呼吸することで、呼吸の爽快感を得ることができます。

→ リフレッシュ系ポーズ、立位ポーズ、太陽礼拝などの動きの際に推奨される呼吸法

※どのポーズを行うときも、あまり意識しすぎることなく、自然呼吸を重視しましょう。



アドバイス

慣れてきたら「ウジャイ呼吸法」をプラスしよう

ポーズ中に気持ちのいい呼吸ができるようになってきたら、より集中効果を高めるために、ポーズを行っている最中に喉を狭めて呼吸音を立てるウジャイ呼吸法（P.152）を行うといいでしょう。身体と呼吸の両方への集中度がアップします。

CamScannerでスキャン

超重要 心の扱い方

ヨガでは、ベストな心の状態にたどり着くために、
呼吸やポーズで心を整えていきます。
ヨガを実践する前に、メンタル面での心がまえを学びましょう。

呼吸と身体の感覚に専念する

ポーズ中は呼吸と身体の感覚に専念することが大切です。何かしながらポーズを行うと、呼吸と身体の感覚に専念できず、ヨガの効果を十分に得られません。そればかりか、過負荷によってケガをする可能性も。P.14 で述べたように、最高に元気で究極的に大らかなベストな心の状態にチューニングするための環境づくりを心がけましょう。

ベストな状態になるようにチューニングする

多くのヨガのクラスでは、前半で思い切り集中して精力的にポーズを行い、後半にクールダウンしていきながら「無空(なきがら)のポーズ」(P.100) で 10 分ほど休むことでベストな状態にチューニングします。この状態は、日常に埋没するとすぐに見失いますが、くり返すことによってバランス感覚が身につき、スムーズにつくり出しやすくなります。

＼ヨガをするときは呼吸と身体に集中しよう／

テレビを見ながら、洗濯物を干しながらなどの“ながらヨガ”では、呼吸と身体の感覚に意識を向けづらくなる。動きにくい服装もヨガの効果が得られにくいため NG。

整頓された部屋や落ち着ける空間など、穏やかな環境で行うことで呼吸や身体に集中しやすくなる。ヨガに適した服装で行うと正しいポーズがとりやすくなり、感覚に専念できる。

CamScannerでスキャン

ヨガ式メンタルの整え方

元気な状態と大らかな状態のバランス

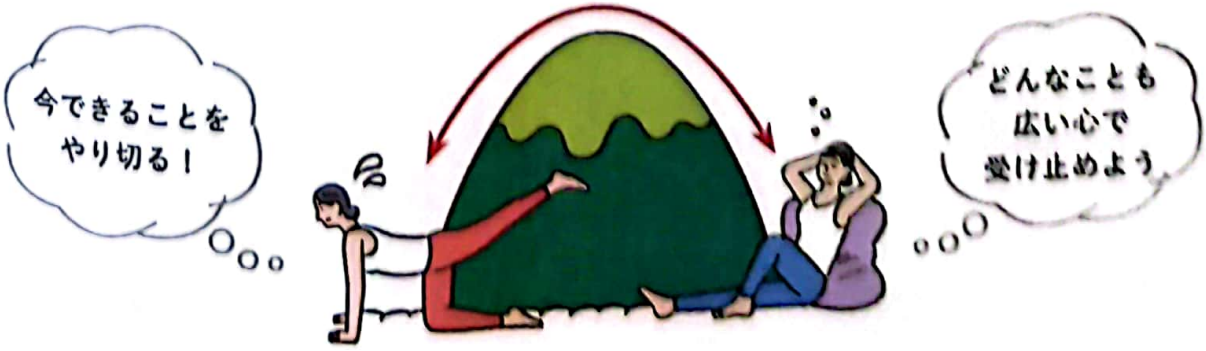
P.16で説明した通り、ヨガの目指すべき心の状態に近づくためには、元気と大らかさを反復することが大切です。この反復を続けることで、少しずつ元気と大らかさの共存が上手になり、最終的にベストな心の状態が見つかります。反復は、そこにたどり着くための道のり。集中とくつろぎの相反するメンタルのバランス感覚を意識することがポイントです。

元気な状態(活力を得るため)に向かう思考法

- ★ 自分が今できる精一杯のポーズをとろうとする前向きな気持ちをもつ
- ★ 多少つらくても立ち向かい、乗り越えようとする強気な気持ちでポーズをとる(無理は禁物)
- ★ 立ちポーズ、後屈ポーズ、つらいポーズなどにチャレンジ
- ★ ポーズを始めるときや向かっていくときに前向きな気持ちを強く意識するのも◎
- ★ 身体の内側が引き上がるようなパワフルな感覚をもつ

大らかな状態(落ち着きを得るため)に向かう思考法

- ★ その日のありのままの状態を受け入れ、寄り添う気持ちをもつ
- ★ 疲れやかたさを取り除こうとせず、まずそれを労ってあげたり、優しい気持ちをもったりすること
- ★ 臥位ポーズ、前屈ポーズ、リラックスできるポーズにトライ
- ★ ポーズをキープしているときや終わった後に、ゆったりとした気持ちをもつ
- ★ 身体の外側がくつろいでゆるんでいく感覚をもつ



CamScannerでスキャン

ポーズの選び方

いよいよポーズの実践です！　さまざまなポーズがありますが、
身体と心にそれぞれ異なる働きかけをします。
初心者に向けたポーズの選び方を紹介します。

できそうなポーズから スタートすればOK

初心者がポーズにチャレンジする際、どれを選べばいいか悩むものです。まずは「できそうなポーズ」「気持ちよさそうなポーズ」「習得したいポーズ」など自分の気分で選び、初心者の心得（P.52～）に沿って行ってみましょう。最初は1ポーズ1回ずつでOK。1ポーズ2～3回行うことでポーズが深まり効果を実感しやすくなります。

慣れてきたら バランスよく選ぶ

ポーズをとることに慣れてきたら、偏りがないようにバランスよくポーズを選ぶことを意識しましょう。例えば、前屈系のポーズばかりしていると、身体や心の状態の偏りを引き起こす可能性があります。前屈が終わった後にどう動きたいか、心身の感覚に耳を澄ましてみると、後屈や側屈などの違う動きを欲していることに気がつくでしょう。

ヨガポーズの選び方の例

基本姿勢で選ぶ

立った状態で行う「立位」、坐って行う「坐位」、身体を横たえる「臥位（がい）」があります。どの組みわせでもよいのですが、初めて行う場合には、下記の例を参考にしてみてください。

立位

立ち木のポーズ（P.79）

坐位

ねじりのポーズ（P.77）

臥位

太鼓橋のポーズ（P.92）

CamScannerでスキャン

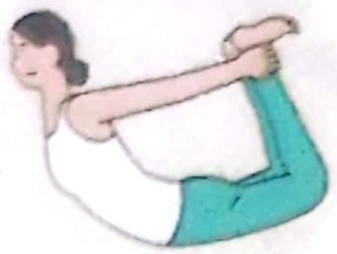
動きの方向で選ぶ

上半身を前に倒す「前屈」、背柱を伸ばす「後屈」、体側を伸ばす「側屈」、身体をねじる「ねじり」、頭の位置が腰や脚より下になる「逆転」、バランスを使う「バランス」があります。

前屈

背中を伸ばすポーズ (P.71)

後屈



弓のポーズ (P.108)

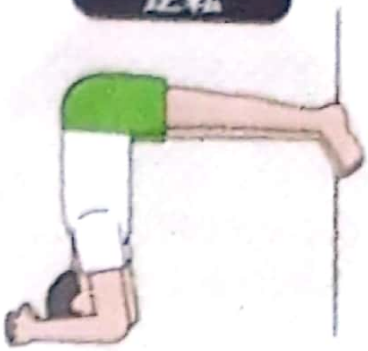
側屈

押し上げのポーズ (P.75)

ねじり

ワニのポーズ (P.96)

逆転



頭立ちのポーズ (P.120)

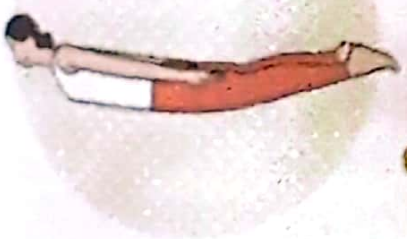
バランス

ワシのポーズ (P.104)

運動の性質で選ぶ

筋肉に負荷をかけることでトレーニングにもなる「筋トレ」、気持ちよく身体を伸ばしてほぐす「ストレッチ」、何もせずに心の静寂を定着させる「くつろぎ」があります。

筋トレ



バッタのポーズ (P.94)

ストレッチ

ハトのポーズ (P.110)

くつろぎ

無空のポーズ (P.100)

CamScannerでスキャン

ヨガのアイテム

さまざまな場所で気軽に行えるヨガですが、
アイテムを取り入れることでより快適に楽しめます。
続けるためのモチベーションにもつながります。

形から入って モチベーションを 上げるのもよし

ヨガは身体と畳一畳ほどのスペースさえあれば、何も使わずにできるコストパフォーマンスのよいエクササイズですが、最初は形から入ってもOK。お気に入りのアイテムを揃えることでモチベーションのアップにもつながります。ヨガ関連アイテムのそれぞれの特徴を知って、自分の好きなものを取り入れてヨガを楽しみましょう。

ヨガマット

クッション性のあるヨガ専用のマットを使用すれば身体のかたい部分を床に押しつけても痛くなりません。グリップ性もあり、足の滑りを抑えるため、足を広げて立つポーズがとりやすくなります。自分の必需品です。

CamScannerでスキャン

ヨガウェア

ジャージやTシャツなどでも十分ですが、ヨガ専用のウェアは伸縮性や速乾性に優れており、おしゃれなものが多いのが特徴です。自分に合ったものを選んで気分を上げることで、継続と効果を引き出す秘策にもなります。

ヨガブロック

「三角のポーズ」(P.86)で床に手が届かないときなどに、ヨガブロックを使うことで自分に合った形でポーズを行えるようになります。それぞれ形や厚さや素材が異なるため、目的に合ったものを見つけましょう。

ヨガベルト（ストラップ）

「背中を伸ばすポーズ」(P.71)などで体がかたくて足を手で持てない場合に補助として使用すると、正しいポーズがとりやすくなります。また、「牛の顔のポーズ」(P.106)でベルトを使うと自分に合った強さで肩まわりをストレッチできます。もちろんタオルで代用してもOKです。

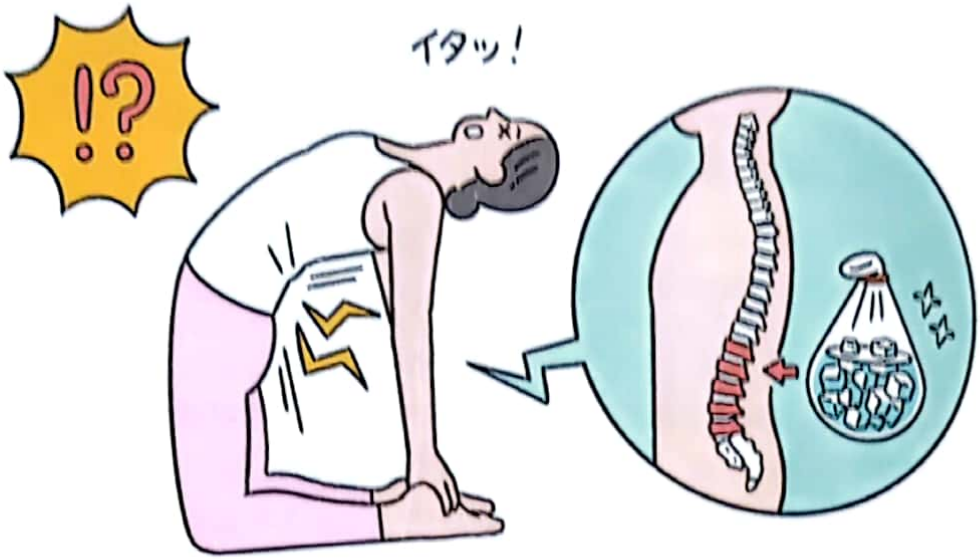
ブランケット（毛布）

「ねじりのポーズ」(P.77)でお尻を底上げしたり、「ラクダのポーズ」(P.102)で膝下に敷いて膝を保護したりと、さまざまな用途で使うことができます。畳んだり丸めたりと形を変えて使用できるので、1枚は持っておくと便利です。身体を保温するためにも使えます。

CamScannerでスキャン

column

もし身体を痛めたら



初心者の心得で触れたように、ヨガの練習をするときに最も気をつけたいことの一つがケガの防止です。

そのためには、ヨガをするときはヨガだけに集中して、ゆっくりと動き、身体に負荷をかけすぎないことが大切です。首、肩、腰、膝、足首など、痛めやすい部分がある人は、無理をしないようにしてください。はじめのうちは加減がわからずに、つい自分に負荷をかけすぎてしまうことがありますので、どのポーズを行うときも注意が必要です。

もし身体を痛めてしまったら、痛みがひどいときや長引く場合は、迷わず病院へ行きましょう。すぐに病院に行けないときは、熱をもったり腫れていたりしたら冷やすことが大切です。鈍痛や動かすたびに痛むなど、長引く痛みは温めたほうがよい場合もあるので、医師に診てもらいましょう。また、ケガが完治するまで、少しでも患部に負担がかかるようなポーズは禁止です。少しだけなら大丈夫という考えで動くと、慢性的な不調を招くこともあるので注意してください。

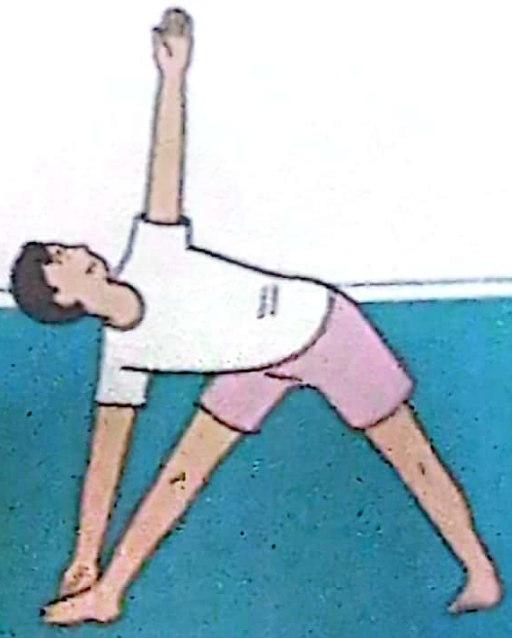
CamScannerでスキャン

\ Chapter /

3

いろいろなポーズをしてみよう

基本のポーズ、人気のポーズ、
チャレンジしたいポーズ、
たくさんあるポーズの中からおすすめを厳選しました。



CamScannerでスキャン

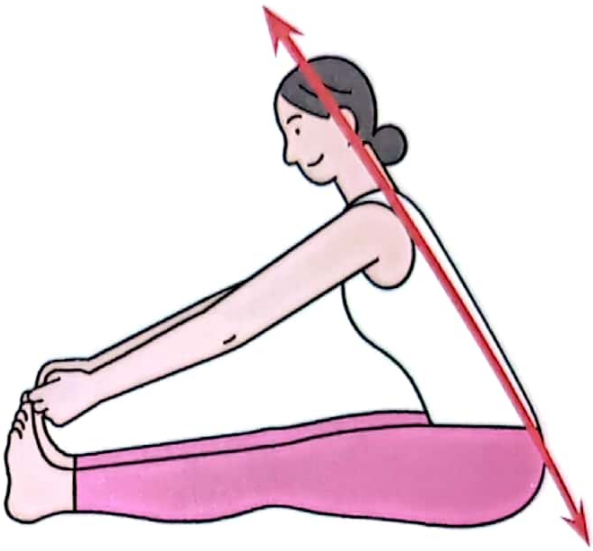
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

前屈系ポーズの基本

Point

前屈系ポーズの基本は「体幹をまっすぐに保ちながら、股関節を使って上体を前傾させていくこと」にあります。



膝を伸ばし、上半身をまっすぐに保つ

前屈をする際には、背骨をまっすぐに保ったまま、股関節を使って上体を傾けることに集中します。初心者の多くが、前屈時に背中を丸めていますが、上体は常に伸びる意識を保ちながら行いましょう。

NG ✕

背中を丸めると、体幹のトレーニングにはならず、腰を痛めることも。

good ◎

背中が丸くなるなら膝を曲げて、ももとお腹を軽く押しつけ合うように。

前屈系ポーズの深め方

前屈系のポーズを深めるために大切なのは、骨盤底と下腹の2カ所をしっかりと締めて体幹をつくることです(P.57)。体幹が伸びていく様子をイメージしながら、外側の筋肉の力を抜いてリラックスさせましょう。

ゆっくりと前屈を深めながら、お尻の筋肉をゆるめてリラックスさせることもポイントになります。

CamScannerでスキャン

Let's

1. 背中を伸ばすポーズ

前屈系ポーズの基本「背中を伸ばすポーズ」に挑戦してみましょう。
とてもシンプルですが、両脚を同時にストレッチするため、
股裏やもも裏を伸ばしすぎることが少なく、前屈の練習に最適なポーズです。

1

長坐で背すじを伸ばします。

背中が丸くなるようなら曲げる

2

背すじを伸ばしたまま
足先を持ちます。

両手で足の
親指をつかむ。
手指全体で足指を
反り返すように
持ってもOK

踵と足指のつけ根を張り出すように、
土踏まずを手前に引くイメージで

3

息を吐きながら、
骨盤から上体を前に倒します。

踵と足指のつけ根を張り出すように、
土踏まずを手前に引くイメージで

▶この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、戻り方で❶に戻ります。

初心者向けポーズ

アドバイス

膝を曲げてお腹をももに押しつけながら、余裕があれば少しずつ脚を伸ばしていきます。

CamScannerでスキャン

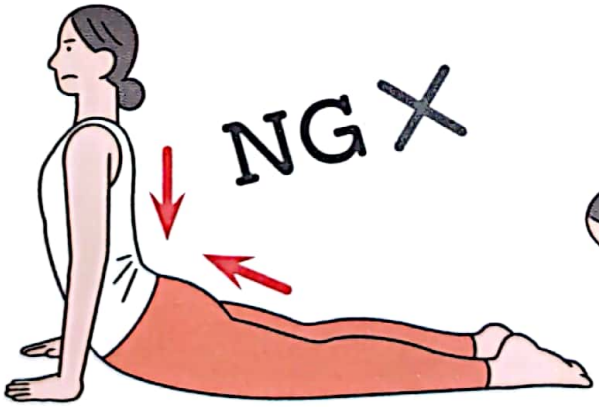
後屈系ポーズの基本

Point

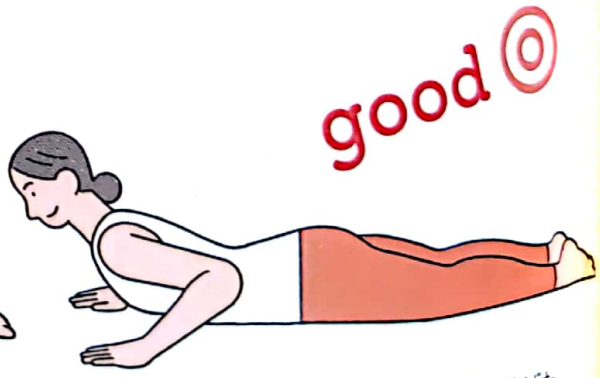
上体を反らして体の前側を伸ばす後屈系ポーズ。
基本は「腰を伸ばして、胸を開くこと」にあります。

腰を自然に伸ばし、胸を気持ちよく開く

後屈系ポーズの爽快感を感じるためには、腰を伸ばして胸を開くことが大切です。腰は力で反らすのではなく、流れでソフトに伸ばす意識で行いましょう。多くの後屈ポーズでは、二の腕を穏やかに外側にねじることで胸の広がりを強調できます。



腰が伸びずに折れるような形になっていると、腰を痛めてしまう。



腰にストレスを感じたら、肘を曲げたまま腰の伸びと胸の開きの練習を。

後屈系ポーズの深め方

後屈系のポーズもヨガの基本である体幹をしっかりとつくることが大切です。深めるためには、腹圧で体幹を伸ばしながら、脚全体に穏やかな伸びをつくりましょう（P.117）。

また、腰への負担を軽くするためには、もも を軽く内旋させ、腰を自然に開き、お腹全体を中央に向けて締めるイメージで行います（P.95）。

CamScannerでスキャン

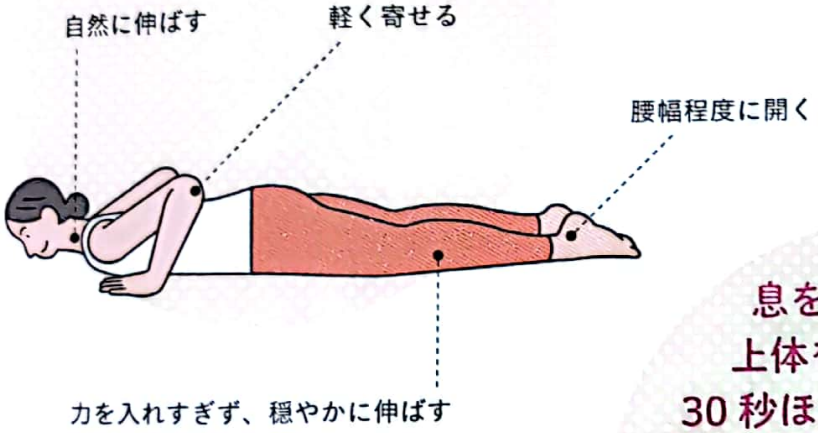
＼ Let's ／

2. コブラのポーズ

「コブラのポーズ」は、後屈系ポーズの基本的な体の使い方を練習するのに適したポーズの一つです。見た目の完成度ではなく、キープ中の腰の伸びと胸の開きの爽快感を味わうことを大切にしましょう。

1

うつ伏せになり、
両足を腰幅程度に開き、
両手を肩の真下周辺に置きます。



2

息を吸いながら、
上体を起こします。
30 秒ほど深呼吸を行い、
吐く息で ① に戻ります。

※この姿勢をキープするのがつらくて、肘を伸ばしたほうが楽だという場合、後屈の基本がまだマスターできていません。そのまま練習を続けていると、腰を痛める可能性があるので、体幹を鍛えましょう（P.57）。力みなく腰を伸ばし、胸が自然に広がるように練習を続けましょう。

初心者向けポーズ

スフィンクス
のポーズ

アドバイス

腰が詰まっているように感じる場合は、肘を曲げて上半身を支えてみましょう。

CamScannerでスキャン

側屈系ポーズの基本

Point

上体を横に倒すことに集中しがちな側屈系ポーズですが、「腰を伸ばして、片側の肋骨を開くこと」がポーズの基本となります。

腰の両側を伸ばしたまま肋骨を開く意識で

側屈系ポーズでは、腰の両側が伸びた状態で、片側をさらに伸ばして側屈の形にするのが理想です。片方の腰をつぶさずに伸ばすためには、肋骨を開き、片側の胸をやわらかく広げます。

腰の片側をつぶすポーズは、つぶした方の腰の椎間板（ついかんばん）を痛めやすい。

深く倒すと片側の腰がつぶれる場合には、浅い角度からトライしよう。

側屈系ポーズの深め方

側屈系のポーズを深めていく際には、骨盤底と下腹を締めて体幹をつくり、腹圧でしっかりと左右の体側を伸ばしながら、片方の体側だけをさらに強調して伸ばすようなイメージで行うとスムーズです。

吸う息で片側の肋骨が広がる様子を意識し、吐く息で縮めずにできるだけやさしく伸びていることを意識するといいでしょう。

CamScannerでスキャン

＼ Let's ／

3. 押し上げのポーズ

「押し上げのポーズ」は、側屈のコツをつかむのに最適です。
両腕を気持ちよく天井に伸ばしていくイメージで、片方だけではなく、
両方の体側が気持ちよく伸びている感覚をマスターしましょう。

1

両脚を腰幅程度に開いて立ち、
胸の前で両手を組みます。

2

息を吸いながら両腕を上げ、
手の平を上に返します。

3

息を吐きながら、
上体を右に傾けます。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吸いながら❷、吐きながら❶に戻り、逆も同様に行います。

初心者向けポーズ

アドバイス

腰に負担を感じる場合には、肘を軽く曲げて肩をリラックスさせてもOK。

CamScannerでスキャン

ねじり系ポーズの基本

Point

ねじり系ポーズの基本は、後屈系ポーズと同じで「腰を伸ばして、胸を開くこと」にあります。

腰を気持ちよく伸ばし、胸の広がりを大切に

ねじり系のポーズは深くねじることだけを意識すると、胸が落ちて呼吸が浅くなります。腰を軽やかに伸ばしながら胸を開くことで、体がやわらかくなり、美しいねじりが実現します。

ねじる、ひねるというイメージでポーズすると猫背になりやすい。

しっかり体幹を伸ばし、胸を開くイメージをもとう。

ねじり系ポーズの深め方

左右の坐骨を中心に近づけるように骨盤底を締めつけ、下腹を締めて体幹を伸ばしましょう。お尻や腰に緊張をつくらない骨盤の角度も大切です。腰をねじらず、肋骨の下あたりから胸に向けて、少しずつ開くイメージで行います。右のように横坐りの姿勢で練習すると、実感しやすいです。

CamScannerでスキャン

＼ Let's ／

4. ねじりのポーズ

ヨガを代表するといってもよい、スタンダードなねじりの練習ができるポーズです。形を追求しすぎると膝や腰、首を痛めることがあるので注意します。無理にねじろうとせず、自分が快適な形を目指しましょう。

1

両脚を前に伸ばして坐り、
両手を楽な位置について
背筋を伸ばします。

2

左膝を立て、
右手でかかえて、
左手は後ろにつきます。

3

息を吐きながら、
上体を左にねじります。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吸いながら❶に戻り、逆も同様に行います。

初心者向けポーズ

アドバイス

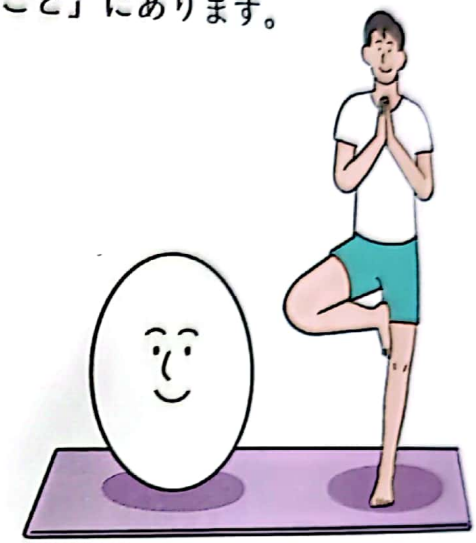
骨盤が倒れる場合には、立てた膝を少し遠ざけ、お尻の下にクッションを敷いてみよう。

CamScannerでスキャン

バランス系ポーズの基本

Point

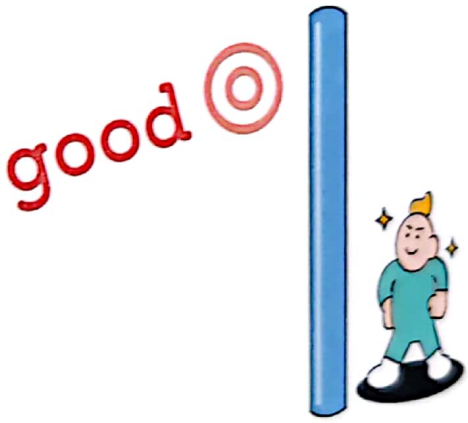
バランス系ポーズの基本は、「身体に軸をつくり、バランスをただ感じること」にあります。



ゆったりとした呼吸を行うための体幹づくりがカギ

体幹でしっかりと身体を支えていれば、上半身をリラックスさせながらポーズを行うことができます。終始ゆったりとした呼吸で安定した状態をつくり出すことができるようになります。

芯のない棒を支えるのは難しく、鍛錬に結びつかない。



しっかりした軸をつくり、バランスポイントが見つかれば、力は必要ない。

バランス系ポーズの深め方

骨盤底を締めつけ、下腹を締めて体幹をつくったら、腹圧で体幹を伸ばします。体幹を使ってポーズの形をつくった後、それを床に置くように（生卵を床に立てるようなイメージで）行うことで深めることができます。また、指掌瞑想法（P.170）の要領で、ミ[illegible]位の繊細な感覚を味わうことに集中すると、ポーズが安定します。

CamScannerでスキャン

＼ Let's ／

5. 立ち木のポーズ

シンプルな立位のバランス系ポーズです。身体の中心部の引き締めでしっかり体幹をつくり、身体全体をまっすぐに安定させることができれば、置物がそこに置いてあるように、不動の姿勢をキープすることができます。

1

両足を腰幅程度に開いて立ちます。

2

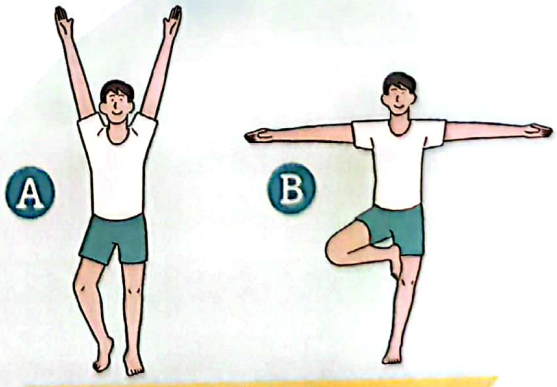
右足を持ち上げ、足裏を左脚の太ももの内側につけます。

3

息を吸いながら万歳し、30秒ほど深呼吸をします。

★息を吐きながら❶に戻り、逆も同様に行います。

初心者向けポーズ



アドバイス

Ⓐのようにつま先を床についてもOK。慣れてきたら少しだけ足を上げよう。Ⓑのように手を左右に広げてもバランスがとりやすい。段階的に深めよう。

CamScannerでスキャン

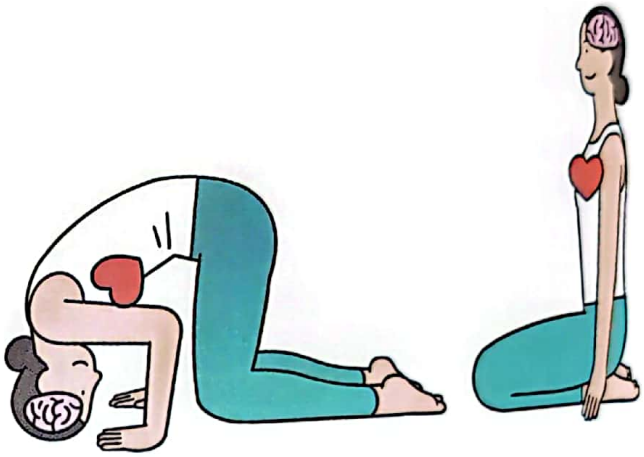
逆転系ポーズの基本

Point

頭の位置が腰や脚より低くなる逆転系ポーズの基本は、「血流の変化に気をつけること」にあります。

血流の変化に注目して ポーズ中の動作を

頭部を逆転することで血流の変化が起こる逆転系ポーズでは、心臓と頭の位置関係を急に入れ替えないことが大切です。倒立系の場合、バランスのポイントも押さえる必要があります。



気分が悪くなったらすぐに中止。血圧異常の場合はお医者さんに相談を。

急に起き上がらず、土下坐の状態で呼吸を整え、ゆっくりと正坐に戻る。

逆転系ポーズの深め方

逆転系ポーズには、バランス系や柔軟系などさまざまな種類があり、ポーズの深め方が異なります。逆転系ポーズがヨガにおいて重要とされるのは、瞬間的に血流を循環させることができるからです。体は循環と代謝によって健康が保たれており、循環は心臓などのポンプ、周辺の筋肉の収縮、逆転によって刺激されます。体内の巡りをよくするのです。

CamScannerでスキャン

＼ Let's ／

6. うさぎのポーズ

頭と心臓を上下逆転させることに慣れるのに最適なポーズ。
頭頂を刺激することで血行が促進され、体内の老廃物が取り除かれますが、
血圧に問題がある場合には注意が必要です。無理のない範囲で行いましょう。

1

正坐になり、
両足の親指をつけます。

2

上半身を前に倒して
額を床につけます。
両手は顔の横に置きます。

3

息を吸いながら、
お尻をゆっくりと持ち上げ、
頭頂を床に軽く押しつける。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吐きながら❶に戻る

アドバイス

初心者は、❸の状態のときに手にしっかりと体重をのせてキープするだけでもOK。

CamScannerでスキャン

スタジオ
デビューに向けて！
人気の10ポーズ

1. ネコのポーズ

ウォームアップに最適で、あらゆる基本要素が凝縮されたポーズ。
背中を丸くする姿勢と背中を軽く反らせる姿勢の２つを交互に行います。

ここが POINT
息を吸うときは胸でしっかりと吸い、吐くときはお腹でしっかりと吐く。
呼吸の波に乗るように動くことで、ヨガの基本が身につきます。

1

四つんばいになり、腕と太ももを
床に垂直になるように保ちます。

2

息を吐きながら
背中を丸めます。

3

息を吸いながら背中を
軽く反らします。

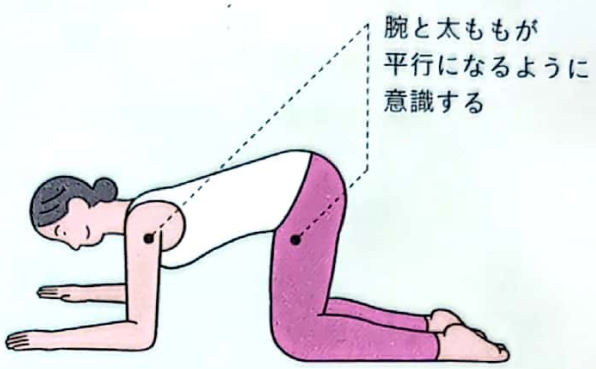
★やわらかくくり返す呼吸のリズムで❷と❸を30秒から2分程度くり返します。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

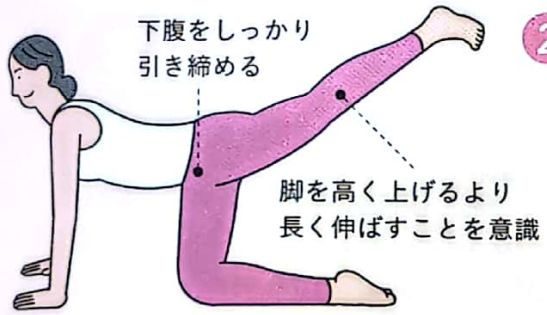
最初は肘をついてもOK！

手首に痛みを感じたり、腕が疲れすぎる場合には、床に肘をついて行います。前に傾きすぎないよう、二の腕と太ももが平行になるように気をつけましょう。



チャレンジポーズ

1



吸う息で左脚の膝を伸ばしながら後ろに蹴り上げます。

2

息を吐きながらお腹に力を入れて、左膝を胸に引き寄せます。

NG

肘関節の過伸展は手を痛める原因に

関節を必要以上に反らせて突っ張り棒のように関節がロックされた状態は、ケガのもと。見た目をまっすぐ保ちましょう。

CamScannerでスキャン

2. 下を向いた犬のポーズ

ヨガのレッスンクラスなどでは、“休憩ポーズ”として知られるポーズ。
全身をストレッチし、腰まわりを楽にしてくれます。

ここがPOINT　寝起き直後の伸びのように、気持ちよく伸びるようにストレッチすると、体幹が鍛えられます。

1

四つんばいになり、つま先を立てます。手を手のひら1枚分ほど前に移動します。

2

手に体重をのせて、背筋を軽く伸ばしたまま両膝をゆっくりと持ち上げます。

3

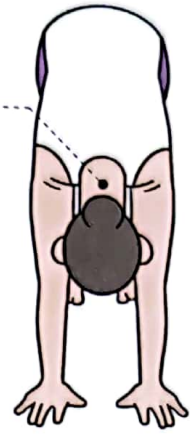
膝を伸ばしてかかとを床に押しつけます。

CamScannerでスキャン

NG1

肩が窮屈な場合は首や肩を痛めることも

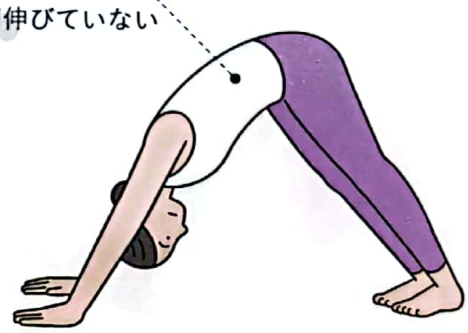
手を万歳したときに首回りが窮屈なままでいると、首や肩を痛めてしまうことがあります。初心者向けポーズのように肩の位置を高くするか、手の幅を広げましょう。



NG2

膝を無理に伸ばすと背中が丸まる

膝を無理して伸ばすと、背中が丸まって腰が伸びません。この状態だと、体幹トレーニングにならないうえ、首や肩を痛める可能性があります。



初心者向けポーズ

膝を曲げると腰を伸ばし胸を開きやすくなる

背中が丸くなるようなら、迷わずかかとを上げ、膝を曲げましょう。このことで腰が伸ばしやすくなり、肩が安定して首や肩を痛めにくくなります。

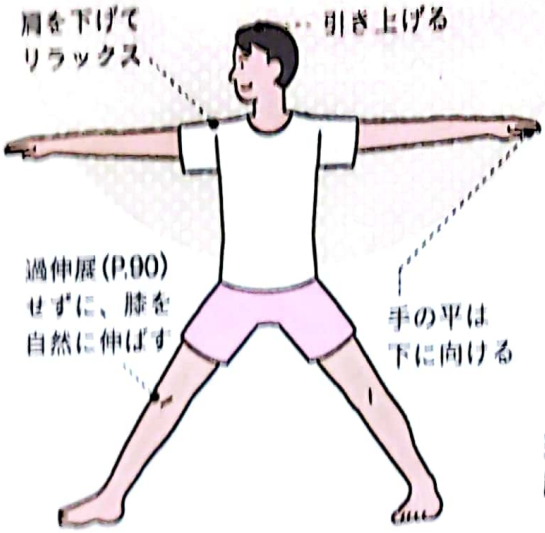
CamScannerでスキャン

3. 三角のポーズ

見た目の美しさと全身が広がる爽快感があり、
人気の高いポーズです。腰を痛めないように気をつけて行いましょう。

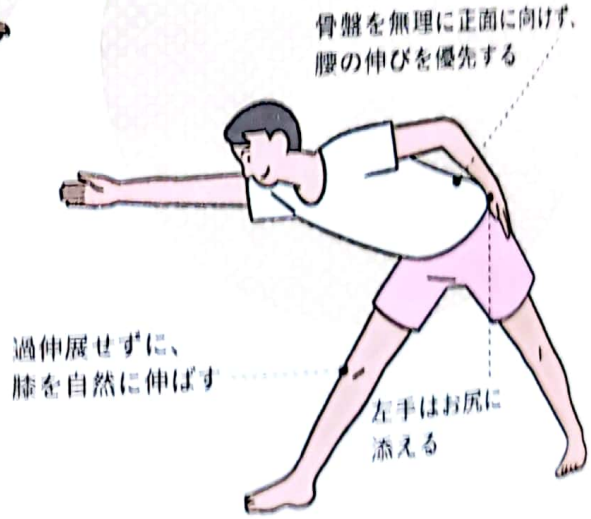
1

両足を左右に大きく開き、
右つま先を右、左つま先を少しだけ
内側に向けます。
両腕を肩の高さで左右に広げます。



2

息を吐きながら、
上体を右に傾け、吸いながら
右手を右に向けて伸ばします。



NG

上体を前に倒しすぎない

手を無理に床につけようと上体を倒しすぎると、背中が丸まり、胸が縮んだ姿勢に。腰を痛める可能性があります。

背中が丸くなる場合は、初心者向けポーズをとろう

CamScannerでスキャン

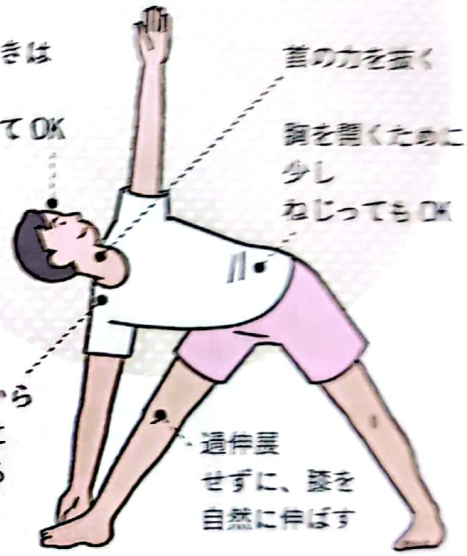
ここがPOINT　背骨がまっすぐに伸びるように手の配置を工夫することで全身が気持ちよく広がっていく爽快感が味わえます。

3

息を吐きながら、右手先を右足の外側の床につき、左手をお尻に置きます。

4

息を吸いながら、左腕を真上に伸ばして胸を開きます。



★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、吸いながら❶に戻り、逆も同様に行います。

初心者向けポーズ

膝や太ももに手を置いてもOK

手を床につけるのが難しい場合には、膝の上や太ももなど高い位置に置きます。上体を倒すことを優先せず、腰と背中が気持ちよく伸びるように意識します。

CamScannerでスキャン

4. 英雄のポーズ 1

下半身の筋力を強化するもっとも代表的なポーズの一つで、
力強さと開放感が共存するダイナミックさが魅力です。

1

両足を腰幅に開いて
立ちます。

2

左足を大きく後ろに引いて、
ひと息吸いこみます。

初心者向けポーズ

**膝や腰が痛まない
ちょうどいい加減を見つけよう**

胸を斜め上に向けて開くのが難しい場合には、真っ直ぐに万歳するだけでもOK。膝や腰、首が痛まない程度に、ちょうどいい加減を見つけましょう。

CamScannerでスキャン

ここがPOINT

強い気持ちで腰を落とし、しっかり大地を踏みしめながら大空に胸を開くイメージで行います。

3

息を吐きながら、右膝を曲げて腰を落とします。

4

息を吸いながら、胸を斜め上に向けて開くように万歳します。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吐きながら❸、吸いながら❶に戻り、逆も同様に行います。

NG

膝が崩れないように注意！

足の左右幅が狭すぎると股関節がタイトになり、膝が内側に入りやすくなります。思い切って開くことが大切です。

CamScannerでスキャン

5. 英雄のポーズ 2

簡単なのに見映えがする不動の人気ポーズ。立位の中でも、
もっとも代表的なものの一つで、安定感と開放感が得られます。

ここがPOINT　下半身はどっしりと根が張っていて、
上半身は葉が広がっていくイメージで行います。

1

足を大きく開いて立ち、右つま先を右に、左つま先を少しだけ内側に向けて腰を手で支えます。

過伸展とは

膝関節が過剰に反った状態

2

息を吐きながら、右膝を曲げます。

3

息を吸いながら、両腕を左右に広げ、右手の先を見ます。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吐きながら❷、吸いながら❶に戻り、逆も同様に行います。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

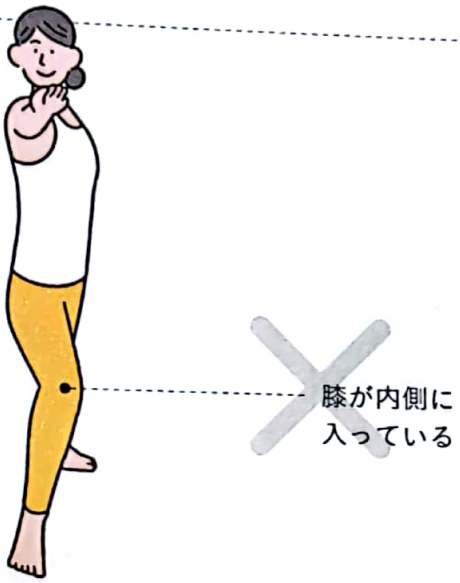
曲げる膝の角度を浅くして始める

脚腰に違和感を感じる場合には、曲げる膝の角度を浅くしてトライしてみましょう。左右に開いた足が無理なく安定する足の配置を見つけます。

NG1

膝が内側に入ると痛めてしまうことも

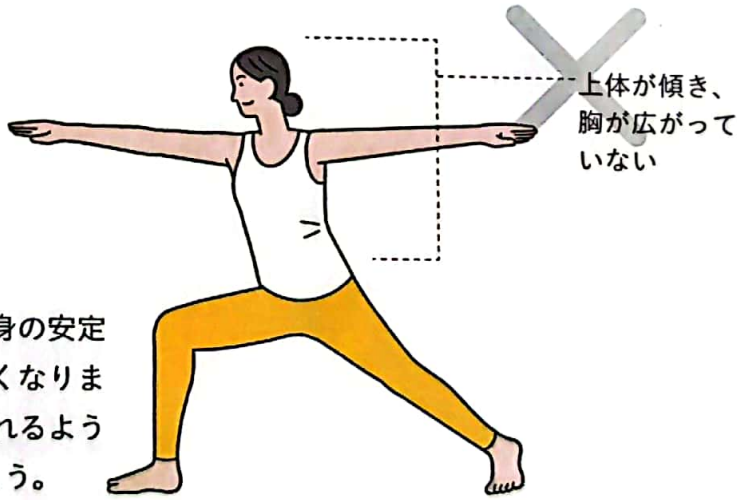
特に開脚が苦手な人は、膝が内側に引っ張られてしまい、膝を痛める原因に。膝下を床に対して完全に垂直になるよう意識します。



NG2

上体の傾きで体幹が不安定に

上体が傾いていると、下半身の安定が得られず、腰の負担も強くなります。頭は天井から引っ張られるようなイメージで引き上げましょう。



CamScannerでスキャン

6. 太鼓橋のポーズ

初心者でも安全に行うことができ、腰の伸びや胸の開きなど、
後屈の基本をマスターできる爽快なポーズ。

ポイント POINT

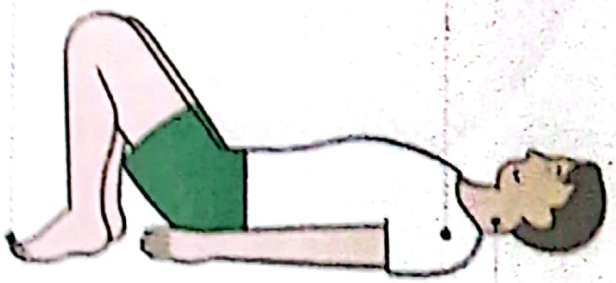
お尻を高く持ち上げようとすると腰に負担がかかるため、
"腰を伸ばして、胸を開く"を守ると気持ちよくポーズできます。

1

仰向けになり、足を腰幅程度に
開いて両膝を立てます。
手は手の平を下にして
お尻の横あたりに置きます。

つま先は外に
向かないように

肩は軽く床に
沈めて胸を開く



首はリラックスして
伸ばす

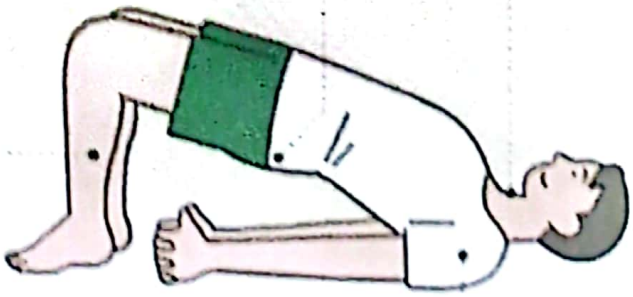
2

息を吸いながら
腰を持ち上げ、
両肩を軽く寄せて手を握ります。

下腹をへこませ、
腰を伸ばす意識を保つ

首はリラックス
して伸ばす

膝下が垂直に
なるように
足を移動する



肩を耳から穏やかに遠ざけ、
床にしっかりと押しつける

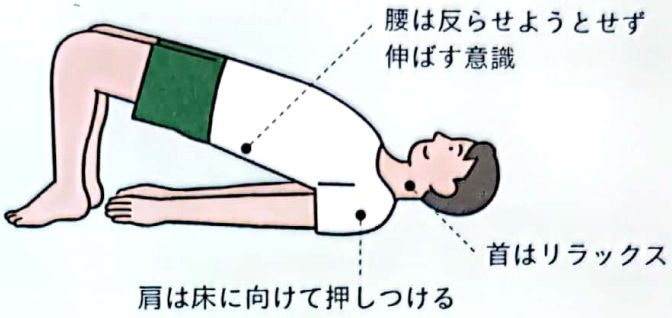
★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、
手をほどいてから、息を吐きながら1
に戻ります。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

手の平を床にあてて腰を持ち上げる

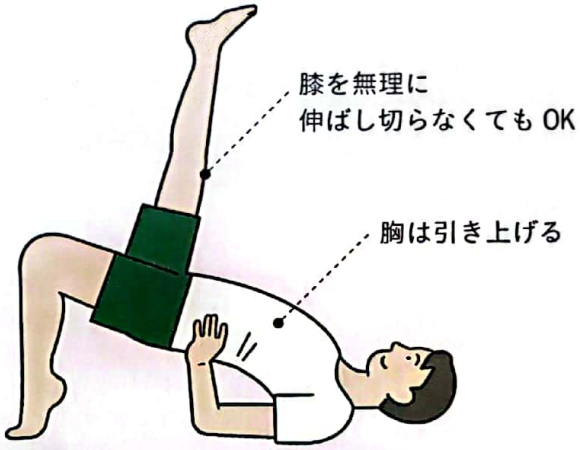
腰は高く持ち上げなくてもよいので、伸ばすイメージで行いましょう。手の平を床にあてることで、安定感がでるので、丁寧に行えるようになります。



チャレンジポーズ

手で腰を支えて片脚を上げる

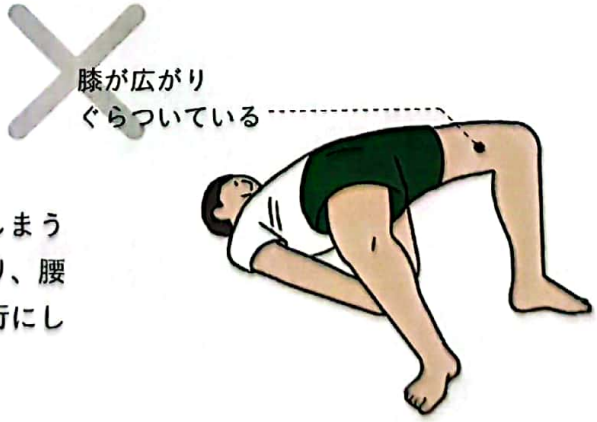
「太鼓橋のポーズ」❷の状態から両手で腰を支え、片足を上げます。余裕があれば左のかかとを床から浮かせてつま先立ちにしてもOKです。



NG

膝が広がらないように注意！

お尻を高く持ち上げようとしてしまうと、膝が広がって腰に負担がかかり、腰を痛める原因となります。足を平行にして伸びる力を意識します。



CamScannerでスキャン

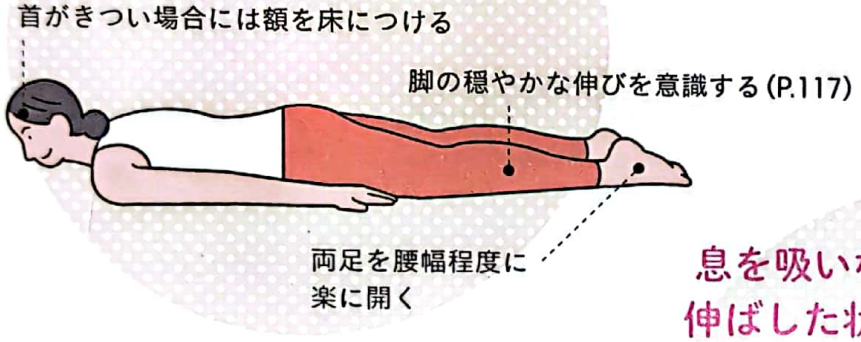
7. バッタのポーズ

全身の筋肉を使って手足を持ち上げることで体幹が鍛えられ、全身の疲れがリセット。体の背面の凝りや緊張を効果的にほぐすことができます。

ここがPOINT　背面の筋肉に蓄積した老廃物を筋肉の収縮で絞り出すイメージで行うとポーズ後にすっきりとした爽快感を味わうことができます。

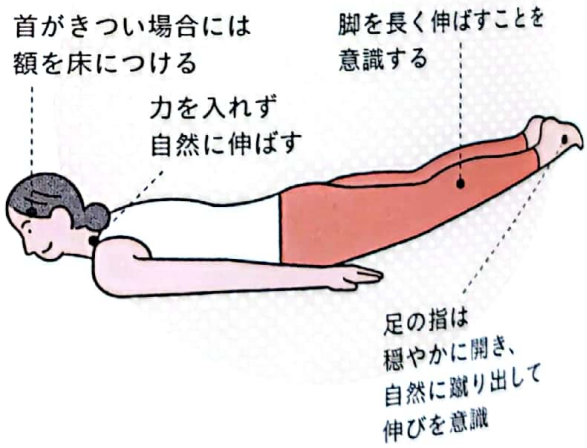
1

うつ伏せで両足を腰幅程度に開き、手のひらは下向きで身体の横に置きます。



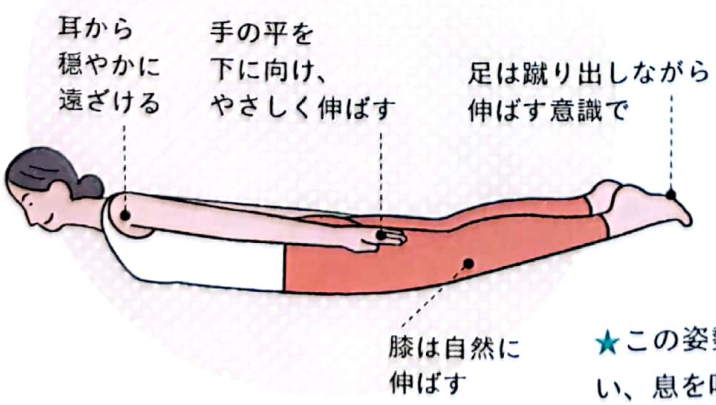
2

息を吸いながら、両脚を楽に伸ばした状態で持ち上げます。



3

頭と両腕をゆっくりと持ち上げます。



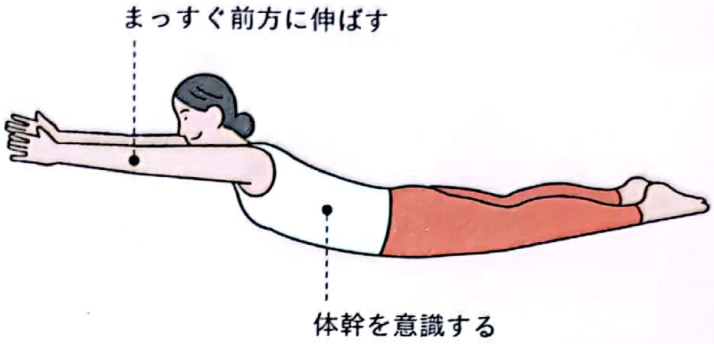
★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吐きながら❶に戻ります。

CamScannerでスキャン

チャレンジポーズ

体幹を意識しながら両腕を前に伸ばす

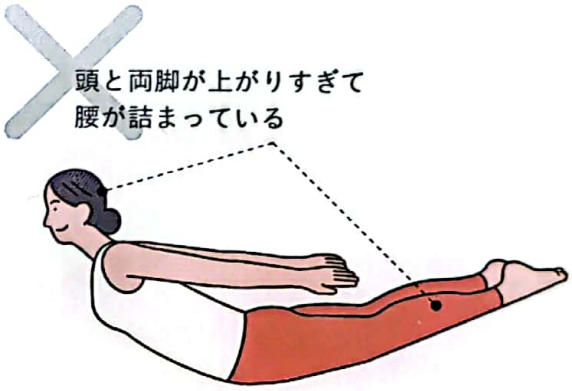
ゆっくりと両腕を前に伸ばしてキープ。目線は変えずに首の長さを保つことに意識を集中させます。この姿勢で30秒ほど深呼吸しましょう。



NG

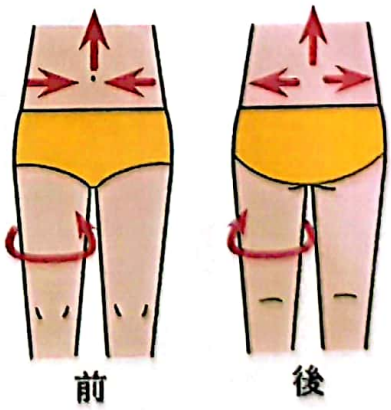
無理に両脚を高く上げすぎない

無理して両脚を上げると腰が詰まって負担がかかる可能性が。足先を遠くに伸ばすことに意識を向けながら上げます。



腰への負担を軽くするために

はじめは無理に手足を高く上げようとしないことが大切です。腰に負担を感じる場合は太ももを内側にねじるイメージをもつこと。腰は左右に開き、お腹は中央に寄せるイメージで行うと腰への負担が軽くなるでしょう。



CamScannerでスキャン

8. ワニのポーズ

長時間キープしても疲れないため、全身が伸び、広がる感覚を
じっくり味わえるポーズ。腰の疲れを解消してリラックスへといざないます。

ここがPOINT　脚をしっかり伸ばしながら手足の配置を微調整すると、
伸びと広がりを存分に感じることができてすっきりします。

1

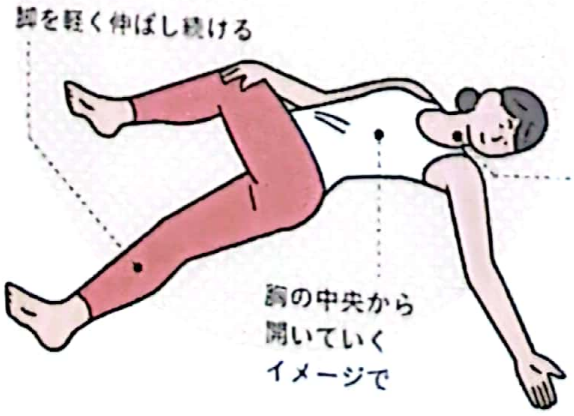
右側を下にして横になり、
左膝を曲げて体を安定させます。
右手を膝の上にのせます。

2

息を吸いながら左手を伸ばし、
同時に右脚を突っ張って
体を縦に伸ばします。

3

息を吐きながら上体を左にねじり、
左手を左へ向けます。
顔も軽く左に向けます。



★この姿勢で1分ほど深呼吸を行い、
息を吸いながら2の姿勢、吐きながら
1の姿勢に戻って逆も同様に行います。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

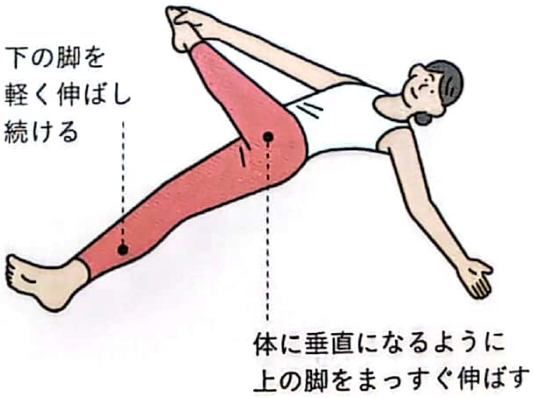
毛布を置いて姿勢をキープ

肩が浮いてしまう場合には、肩の下に畳んだ毛布を置いて体を安定させましょう。ほどよく痛気持ちいいと感じながら、リラックスできる姿勢を見つけます。

チャレンジポーズ

伸びる感覚を味わう

「ワニのポーズ」③の状態から曲げた左脚をゆっくりと伸ばし、右手で左足のつま先を持ちます。力で伸ばすのではなく、脚全体に穏やかな伸びをつくります（P.117）。骨の芯を何かが流れていくイメージで、気持ちよく伸びていくのを感じます。



NG

下になる脚が曲がっている

下になる脚が曲がっているとポーズの効果が半減。下に引っ張られているように無理のない範囲で気持ちよく伸ばします。

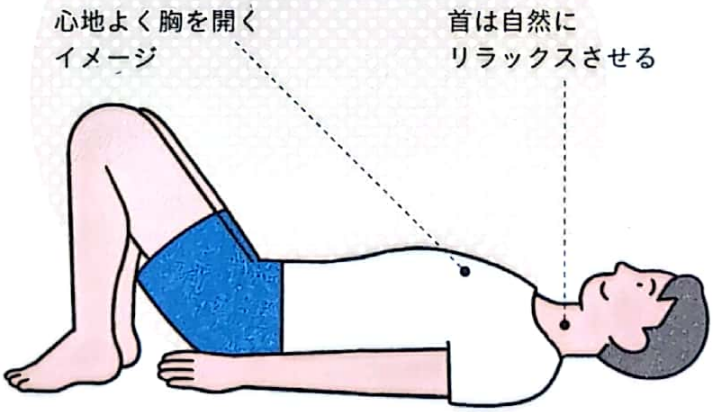
CamScannerでスキャン

9. 赤ちゃんのポーズ

すべての筋肉や関節をゆるめるリラックスポーズの基本です。
腰を穏やかにストレッチでき、整腸作用にも優れています。

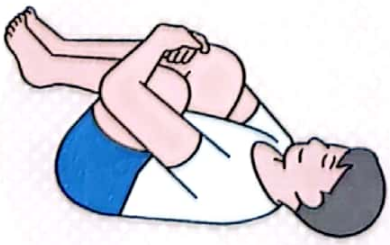
ここがPOINT お尻の持ち上げ具合や膝の抱き寄せ具合などを微調整するだけで、腰やお尻の疲れをすっきり解消できます。

1 仰向けになり、両膝を立てます。



2 息を吐きながら、両膝を抱き寄せます。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吸いながら1の姿勢に戻ります。



アドバイス

腰や股関節に違和感や痛みを感じたら、膝を肩幅程度に開くと軽減することがあります。

CamScannerでスキャン

バリエーション①

肘を持って両膝を抱きかかえても

両膝を抱きかかえるように持ってもOK。最小限の力で姿勢をキープできるように、リラックスできることを優先させましょう。

バリエーション②

片足ずつ抱きしめると ストレッチの強化になる

腰の伸びや股関節のストレッチ感を強化したいときに。伸ばした方の脚を、しっかり伸ばすことが大切ですが、腰が痛むようなら無理に伸ばす必要はありません。

チャレンジポーズ

両脚を蹴り上げるように伸ばす

息を吐きながら、両腕の力で頭を持ち上げ、天井を蹴り上げるように両脚を伸ばします。頭とお尻を高く持ち上げた状態で30秒ほど呼吸をします。

CamScannerでスキャン

10. 無空（なきがら）のポーズ

ポーズ後のご褒美として、不動の人気を誇るポーズ。体がほぐれ、心が落ち着いてきたら行うことで、心身の状態を定着させます。

ここがPOINT
ポーズの形にはこだわらず、美しい景色をイメージしながら行うなど、とにかくゆったりと呼吸を味わうことでリラックスがさらに深まります。

1

仰向けになり、両足を肩幅程度に開きます。

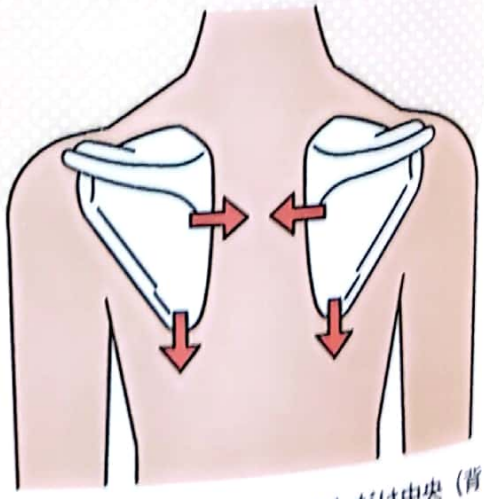
★両手を体から少し離して床に投げ出します。ゆったりとした呼吸を行い、1～15分程度そのままの状態を保ちます。

★起きる際には必ず伸びをして、体の感覚を取り戻してからゆっくりと起き上がります。

アドバイス
吸うときは澄んだ空気をイメージし、吐くときは体内の濁りを外へ出すイメージで行いましょう。

脱力するときは、肩甲骨を意識しましょう。

※肩甲骨の骨図



★左右の肩甲骨は、ほんの少しだけ中央（背骨の方）に寄せ、耳から遠ざけるようなイメージで、腰の方へと引き下げてから脱力します。胸の広がりと首の脱力感が得られやすくなり、よりゆったりと呼吸ができるようになります。

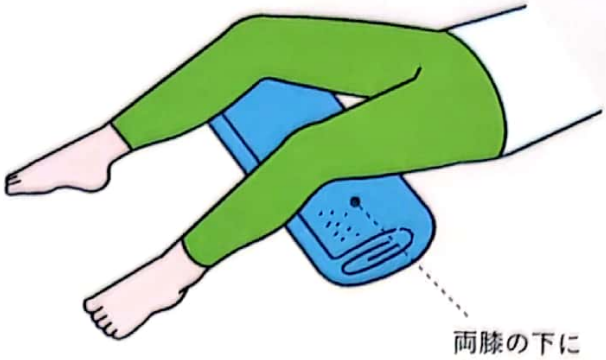
CamScannerでスキャン

バリエーション

バリエーション❶

両膝の下に丸めた毛布を

腰が痛い場合には、両膝の下に丸めた毛布を置いて、心からリラックスできる姿勢になるように工夫しましょう。



バリエーション❷

アイピローを使っても

目が疲れていたり、思考が多いときにはアイピローで外からの光の刺激をシャットアウトするとリラックスできます。

バリエーション❸

一度全身を緊張させて脱力する

力がなかなか抜けない場合には、一度全身に力を入れて緊張させ、一気に脱力すると、適度に力が抜けた状態になります。

CamScannerでスキャン

憧れの
ポーズに挑戦！
チャレンジ10ポーズ

1. ラクダのポーズ

後屈のポーズの最初の目標にしたい、登竜門的ポーズです。
深い後屈が味わえるため、後屈の基本を押さえたらぜひ挑戦してみましょう。

ここがPOINT

腰への負担を軽くするために、お尻や腰は左右に開くイメージで(P95)、
喜びでジャンプするときのような伸びを意識して行うと、
爽快な広がりが体験できます。

1

膝立ちになり、つま先を立て、
両手を腰にあてて
肘を軽く寄せます。

前から見ると

2

膝で床を押し、息を吸いながら
胸を斜め上に開きます。
両手をかかとにつけます。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、
息を吐きながら❶に戻ります。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

手で腰と背中をサポート

両手をかかとにつけるのが難しい場合には、腰に手を置いたまま胸を開いて上半身を後ろにゆっくりと反らしてもOK。腰を手でしっかりと前に押し出します。

首がつらい場合は、頭の重さを手で支えて

首がつらいのは、お腹の力をうまく使えていないというサインの一つなので、そのまま続けると腰に負担がかかります。片手を後頭部に添えて、首の力を抜くと、胸に広がりが生まれて、お腹から力が巡ることがあります。

チャレンジポーズ

つま先を寝かせて脚の伸びを感じる

両手をかかとにつけても余裕がある場合には、つま先を寝かせてみましょう。腰と脚全体の伸びがより意識され、後屈が気持ちよく深まります。

CamScannerでスキャン

2. ワシのポーズ

ヨガを象徴するバランスポーズの一つ。ヨガのあらゆる要素が凝縮されており、ポーズが決まると深い集中が得られます。

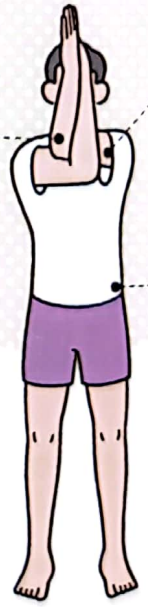
ここがPOINT　バランスは心の集中がカギ。一つひとつの動作を丁寧に行いながら、集中を高めていくと、おもしろいほどにポーズが安定します。

1

両足を腰幅に開いて立ち、左手を上げて肘を曲げます。

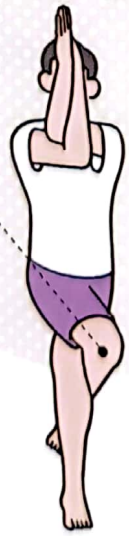
2

右腕を下から巻きつけるようにして合掌します。



3

左膝を曲げ、右脚を前から巻きつけるようにして腰を沈めます。



★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吸いながら❷に、吐きながら❶に戻り、逆も同様に行います。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

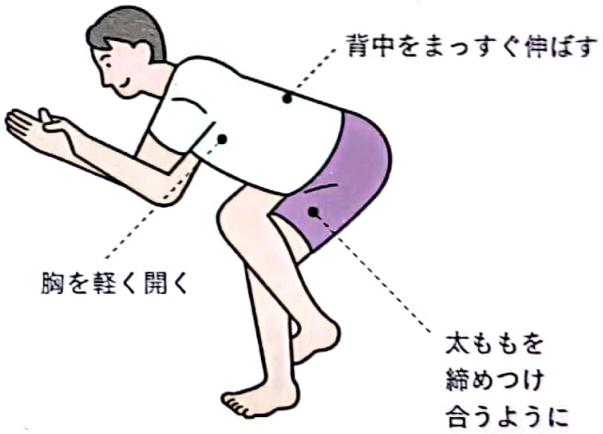
腕を絡めるだけでもOK

腕を巻きつけるのが難しい場合には、右腕で左腕を引っかけるところから始めてみましょう。肩甲骨の左右の広がりと胸の開きの両方を意識します。

チャレンジポーズ

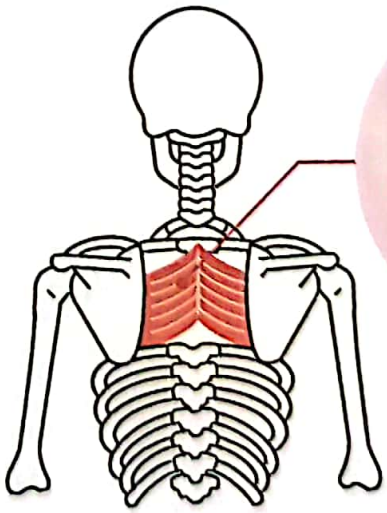
余裕があれば前かがみに

腰を沈めた状態から前かがみになります。お腹と内またを引き締め、太ももを締めつけ合うようにして立ちましょう。背筋はまっすぐ伸ばします。



肩甲骨の間にある菱形筋を意識しよう

ワシのポーズは、菱形筋をほぐすのにとても効果的です。菱形筋は、整体などで肩甲骨をほぐすときにアプローチする筋肉の一つで、ここが緊張すると、首や頭が重くなるうえに、呼吸が浅くなり、重苦しく感じてしまうので、ほぐす意識でポーズを行いましょう。



菱形筋

肩甲骨を寄せて胸を張るための筋肉。デスクワークなどではあまり使わないので、かたくなりがち。

CamScannerでスキャン

3. 牛の顔のポーズ

全身をストレッチして整える強力なポーズ。ヨガを象徴する典型的なポーズの一つで、特に股関節と肩関節の緊張をほぐしてやわらかくしてくれます。

ここがPOINT　四肢を痛めない程度に限界までストレッチを深めることで、束縛されたからこその深い集中が得られます。

1

足先を右に崩して横坐りになります。

2

右足を立て膝にしてから、左に流します。

3

右腕を上に伸ばしてから肘を曲げ、左肘を曲げて手先を背後に回し、互いに手を組みます。

後ろから見ると

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吸いながら❸に、吐きながら❷に戻り、逆も同様に行います。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

ベルトやタオルで補助しよう

ポーズの完成が難しい場合には、ベルトやタオル、クッションなどを使用して対処しましょう。負荷を調整しながら、自分の体に合ったポーズを行います。

チャレンジポーズ

前屈でポーズを深める

「牛の顔のポーズ」の❸の状態で余裕がある場合には、息を吐きながら前屈します。首をリラックスさせ、背中は丸めながらも背面を伸ばすように意識します。

NG

肘が外側に開かないよう注意

肘が外側に広がると、肩を痛めることがあります。左右の肘を少し前方に移動させた後、上下に伸ばすイメージで肘を寄せていきましょう。

CamScannerでスキャン

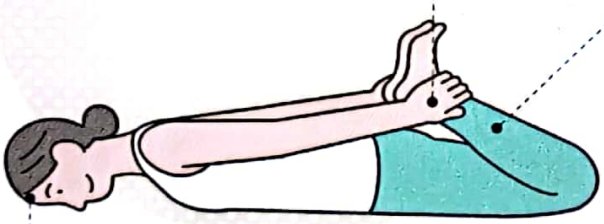
4. 弓のポーズ

後屈の基本を押さえてからチャレンジしたい爽快感の高いポーズ。
後屈ポーズの醍醐味が味わえる筋トレ系のポーズの一つです。

ここがPOINT　下半身を十分に使い、高さよりも伸びを意識することで
最高に気持ちいい胸の広がりと全身の発散を感じることができます。

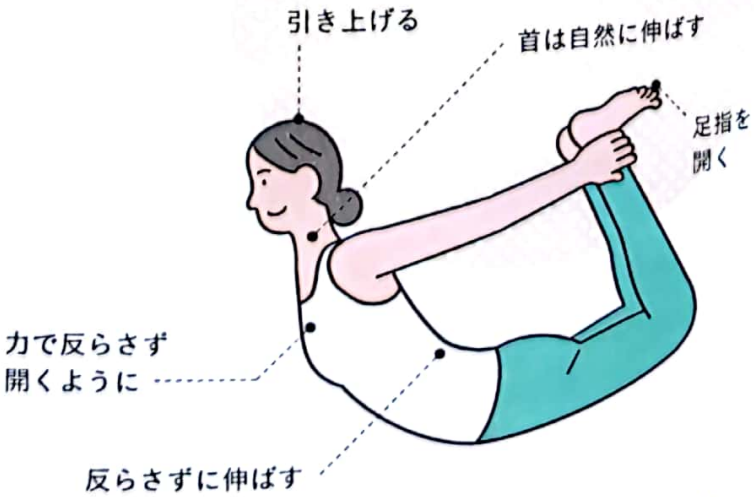
1

うつ伏せになり、
両膝を曲げ、
それぞれの足首を握ります。



2

息を吸いながら、
両脚に力を入れて上半身を
持ち上げ、両膝を少し持ち上げて
胸を開きます。



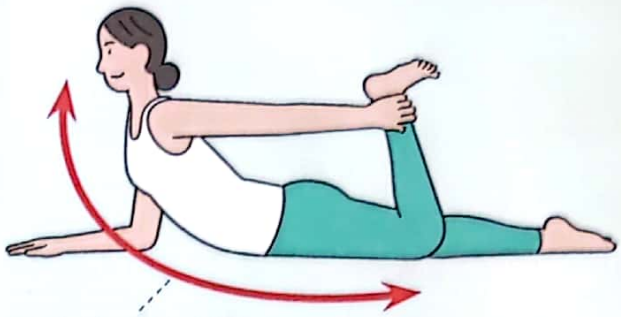
★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、
息を吐きながら1に戻ります。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

片半身ずつ、伸びていく感覚を練習する

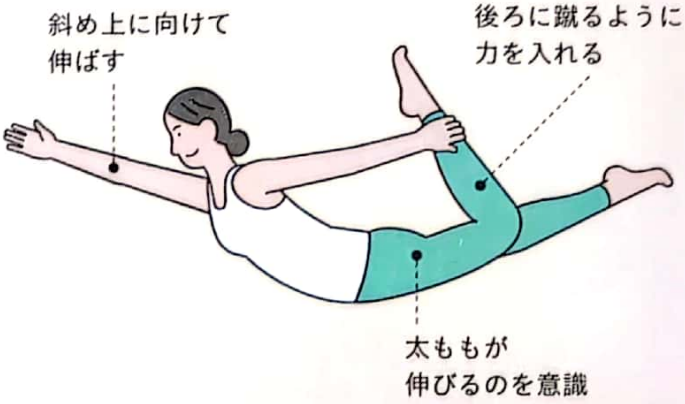
両脚を持つと腰に違和感があるとき、伸びるイメージが描けないときは、片半身ずつ練習しましょう。曲げた方の脚を伸ばそうとすることで、全身に伸びが生まれる様子を感じます。



バリエーション

片脚の弓のポーズ

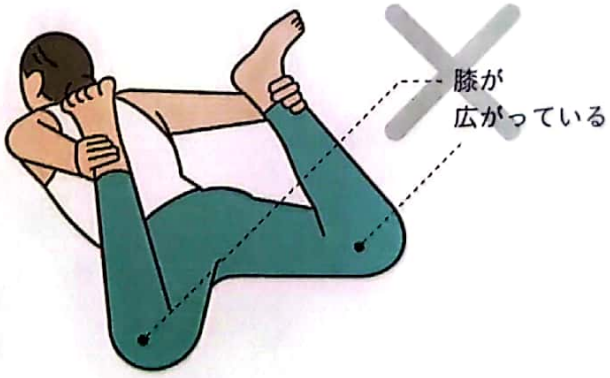
両足を持つのが難しい場合には、体の半分で「弓のポーズ」を行い、もう半分を前後に伸ばしてもOK。持ち上げた脚は後ろに蹴るように力を入れます。



NG

膝を広げない

反ることに集中すると、膝が広がりやすくなり、腰を痛めてしまう可能性が。両脚を平行にすることで伸びを得やすくなります。



CamScannerでスキャン

5. ハトのポーズ

ビジュアル的にも美しく、誰もが憧れる究極の後屈系ポーズの一つ。太ももや股関節の柔軟性が求められるため、体の感覚と向き合いながら行いましょう。

ここがPOINT　両脚の太ももの骨を骨盤底の方に引き上げるようにしましょう。とくに後ろの足を意識すると、気持ちよく広がりを感じることができます。

1 両脚を左に崩して横坐りになります。

2 左脚を後ろに引いて伸ばし、胸を開くように背筋を伸ばします。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吐きながら❶に戻り、逆も同様に行います。

CamScannerでスキャン

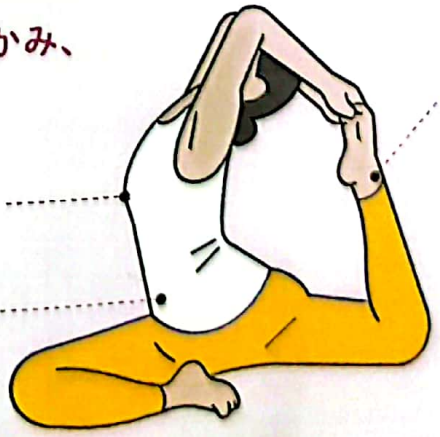
チャレンジポーズ

ハト王のポーズ

❶ 「ハトのポーズ」の❷の状態から、
右手で左足先を持ちます。

❷ 左肘を上げ、
左手で左足先を持ちます。

❸ 右肘も上げて左足先をつかみ、
胸を開いて完成です。



CamScannerでスキャン

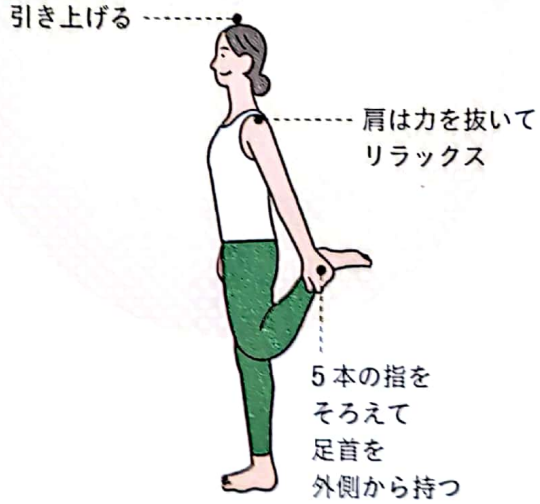
6. 壮美（そうび）のポーズ

数あるヨガのポーズの中でももっとも美しいヨガポーズの一つ。
バランスを崩すと大けがにつながるため、手順に沿ってじっくり練習しましょう。

ここがPOINT　体幹＝軸をしっかり感じることが大切。結果を急ぐ前に地盤をしっかりかためるという人生の醍醐味を学べるポーズです。

1

両足で立ち、右足に体重を移動させてから左膝を曲げ、左足首を左手でつかみます。



2

息を吸いながら、右腕を上に伸ばします。

3

息を吐きながら、上体を前に倒し、左脚を遠くへ蹴るようにしながら胸を開きます。

★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吸いながら2、吐きながら1に戻り、逆も同様に行います。

CamScannerでスキャン

7. カラスのポーズ

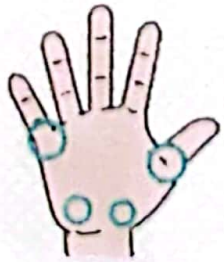
手でバランスをとるポーズの中で最初に学ぶポーズ。腕で体重を支えるため、手首をしっかりと安定させ、痛めないよう注意して行いましょう。

ここがPOINT

手の平で床をわしづかみにするように力を入れ、手首を安定させたら、ゆっくり体重を前方に移動していくとバランスがとれるポイントが見つかります。

1

四つんばいから両膝を浮かし、両肘を曲げて二の腕に強く膝を押しつけます。



アドバイス

親指と小指のつけ根、手首の内と外に均等に体重をのせて床を握るイメージで行うと手首が安定する。人差し指のつけ根も床から離さないように。

2

ゆっくりと体重を前に移動させ、自然に両足が床から持ち上がったらつま先をそろえます。

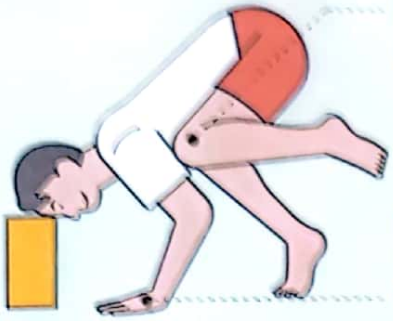
★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吐きながら❶に戻ります。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

頭の下にブロックを置いて

頭や顔が床に落ちてしまいそうな場合は、頭の下にブロックを置いて片足ずつ上げて練習しましょう。両手の指先で床をとらえる感覚がつかめます。



チャレンジポーズ

ツルのポーズ

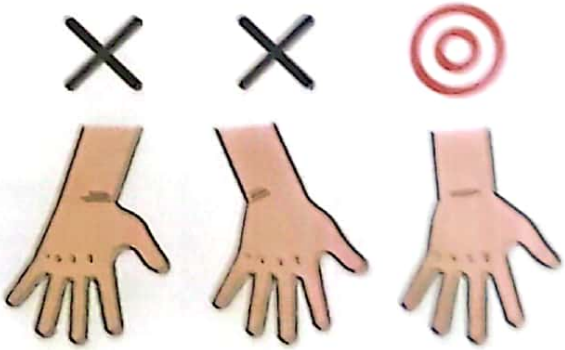
肘を伸ばしてツルのポーズに

肘を完全に伸ばして床から両足を持ちあげると「ツルのポーズ」になります。腕と膝を強く押し合いながら、手首を痛めない範囲で行います。

NG

力がかたよると手首に負担がかかる

手首のシワが外側だけにできていたり、内側だけにできていたりするのは力がかたよっている証拠です。シワが均等になるように気をつけて行いましょう。



CamScannerでスキャン

8. 足を開くポーズ

誰もがチャレンジしたい、シンプル＆究極のポーズ。
ヨガを愛する多くの人が憧れるポーズの一つです。

ここがPOINT

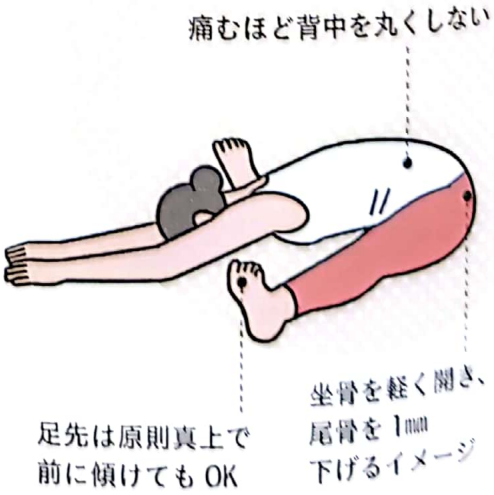
足指を開き、軽く手前に引き、土踏まずを体の奥に引きこむように意識したまま、脚の内側を通って気を引き上げて皮膚をゆるめていくと、脚が安定し、柔軟になります。

1

両足を開いて坐り、
手をお尻の横について
背筋を軽く伸ばします。

2

ゆったりと呼吸を行いながら、
骨盤から前に倒れて
前屈します。



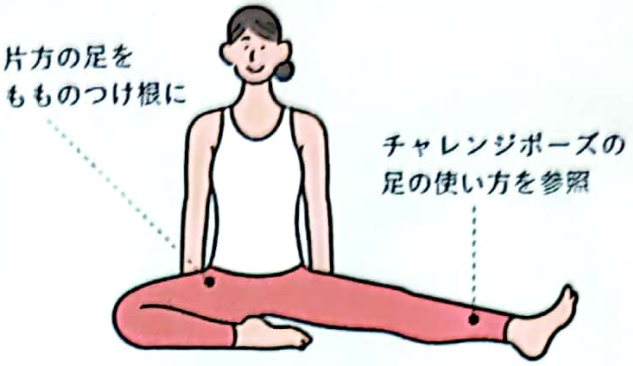
★この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い、息を吸いながらゆっくりと1に戻ります。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

片脚ずつ足の使い方を練習しよう

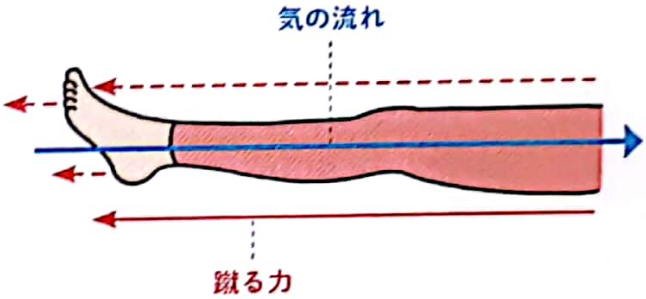
股関節や膝に痛みを感じる場合は、片方の足をもものつけ根に置いて練習しましょう。体を傾けることよりも骨盤を立てることを意識することが大切です。



チャレンジポーズ

脚の穏やかな伸びをつくる足の使い方と気の流れ

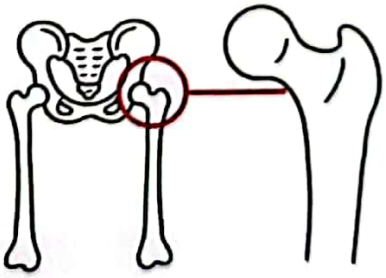
脚全体に穏やかな伸びをつくるには、足の親指と小指のつけ根、かかとの3点で蹴る力をつくり出す必要があります。土踏まずを体の奥に引きこむように意識し、脚の内側から気が引き上げられていることを感じます。



NG

180度の全開脚を無理して目指さないこと

大腿骨(だいたいこつ)の頸部の太さや長さによっては開脚時に骨盤と衝突を起こし、もともとそれ以上脚が広がらない人もいます。自分の体の感覚と向き合うことが、身体を痛めず、よい心の状態をつくる上で大切です。



CamScannerでスキャン

9. 合蹠（がっせき）のポーズ

「足を開くポーズ」とセットでマスターしたい、
ヨガを代表する股関節の調整ポーズ。靴職人がこのポーズと似た姿勢で
仕事をしていたことから「靴職人のポーズ」とも。

ここがPOINT

ある程度負荷をかけた後に、
呼吸を整えながらお尻や内もも周辺の感覚を感じていると、
不思議なくらい体がやわらかくなっていく瞬間が訪れます。

1

両脚を前に伸ばして坐り、
立て膝をしてから左右に開き、
互いの足裏を合わせます。

★腰が丸くなるようならお尻の下にクッションを敷きましょう。

2

息を吐きながら、
股関節で体を折り曲げ、
骨盤から上体を前に傾けて
前屈します。

★手を楽な位置について、この姿勢で30秒ほど深呼吸し、息を吸いながら❶の姿勢に戻ります。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

仰向けから スタート

仰向けになり、両膝を立てて足の裏を合わせ、両膝を開いて床に近づける“寝ながら”行う合蹠のポーズは、リラクゼーション効果があり、ビギナーにおすすめです。

チャレンジポーズ

筋肉の特性を利用して 股関節をほぐすテクニック

膝を上に強く持ち上げようとして、手で阻止する状態を10秒ほど続け、一気に力をゆるめると股関節が勝手にゆるみます。これを試した後は、無理に負荷をかけず、呼吸をしながらゆっくりとポーズを深めてみましょう。

NG

無理に 膝を開かない

膝を手で押して、無理に膝を開かないように注意しましょう。無理に負荷をかけるより、呼吸とともに身体を感じることが大切です。

CamScannerでスキャン

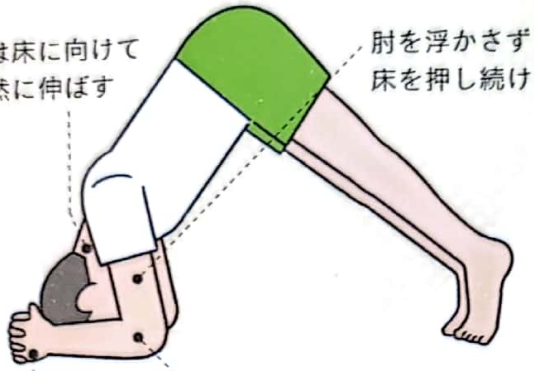
10. 頭立ちのポーズ

ポーズの王様と呼ばれる、倒立系ポーズの入門。
全身を完全に逆転させることができ、美と健康にいいポーズです。

ここがPOINT　まずは壁を使って恐怖心を取り除くところからスタート。怖い場合には無理をせず、時間をかけて逆転姿勢に慣れることから始めます。

1

正坐から肘を前につき、
両手をしっかり握って床に押しつけ、
両膝を伸ばし、お尻を上げます。



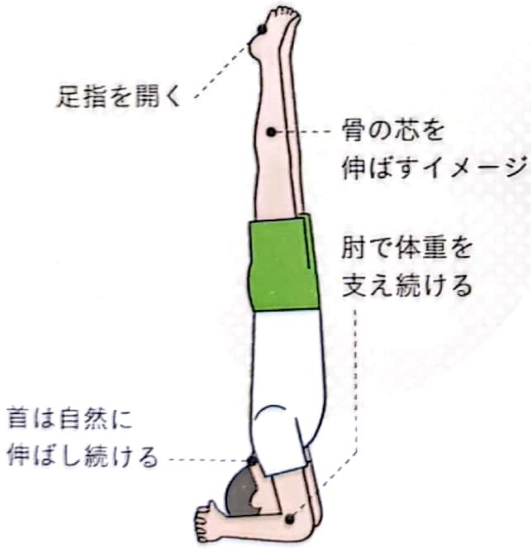
★手をまっすぐに上に上げて肘を曲げたときに、肘の位置よりも頭が高い人が頭立ちのポーズを行うと、首の骨をつぶして行うことになります。身体の個性を受け入れて練習しないほうがよいでしょう。

2

両足をゆっくり
頭の方へ移動させ、お腹の力で
両脚を引き上げます。

3

バランスを意識しながら、
ゆっくりと両脚を伸ばします。



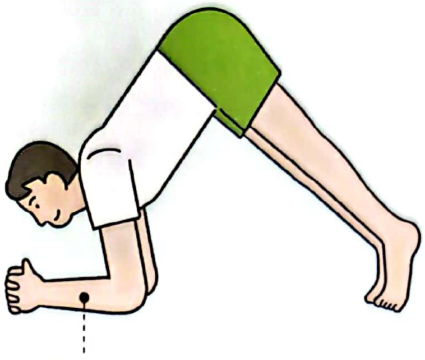
★この姿勢で30秒ほど深呼吸し、息を吐きながら❶の姿勢に戻ったら、子どものポーズ（P.121）で30秒ほど休憩する。

CamScannerでスキャン

初心者向けポーズ

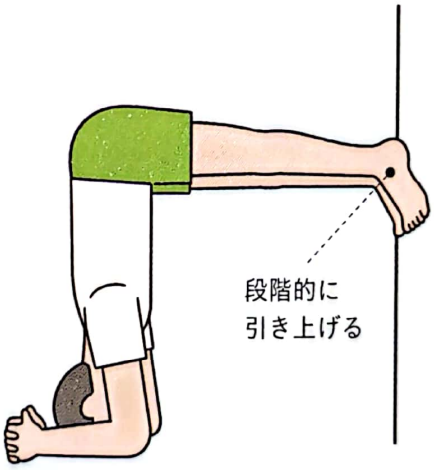
頭を浮かせる練習を

最初は「頭立ちのポーズ」の❶の状態から頭を浮かせ、前腕で体重を支える練習から始めましょう。体幹の伸びが腕をつたって手につながるようなイメージで、肘をしっかりと床につけます。



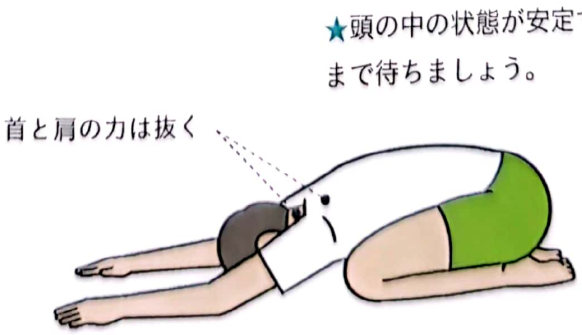
壁を使って恐怖心を取り除く

倒立に恐怖心がある場合には、壁を使って練習します。両脚を引き上げる際に、足裏を壁につけて支えながら、段階的に行うといいでしょう。



すぐ起きずに子どものポーズで休憩を

倒立系のポーズのあとは、「子どものポーズ」で呼吸を行いましょう。血流が安定してから、ゆっくりと頭を心臓よりも高い位置に戻しましょう。



CamScannerでスキャン

column

ポーズの順番は？

基本的には、自分の体調や気分に合わせて、やりたいポーズから始めましょう。ストレッチ系のポーズから始めると、身体がほぐれて動きやすくなり、ケガの防止にもつながります。P.62 で説明した通り、「基本姿勢」「動きの方向」「運動の性質」などを考えて選ぶと、バランスがよくなります。初心者の場合は、本書の「基本の６ポーズ」（P.70～）を前屈から順番にやるのがよいでしょう。また、下記の３つのプログラムもおすすめです。最後に「無空（なきがら）のポーズ」（P.100）で休息をとりましょう。

肩こりの解消におすすめ

押し上げのポーズ（P.75）

ねじりのポーズ（P.77）

太鼓橋のポーズ（P.92）

赤ちゃんのポーズ（P.98）

腰の重さの解消におすすめ

ワニのポーズ（P.96） → ネコのポーズ（P.82） → コブラのポーズ（P.73） → 赤ちゃんのポーズ（P.98）

全身のだるさの解消におすすめ

英雄のポーズ２（P.90） → 三角のポーズ（P.86） → バッタのポーズ（P.94） → 赤ちゃんのポーズ（P.98）

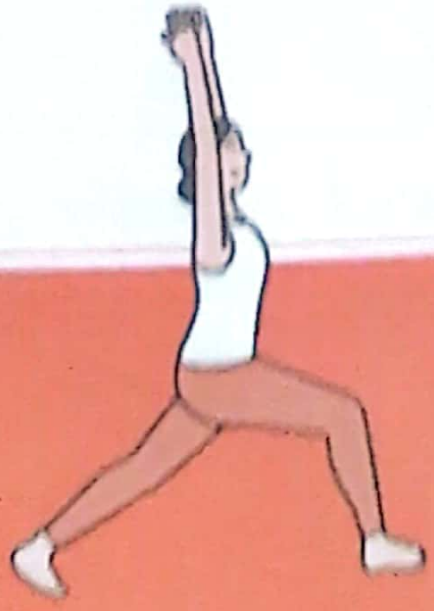
CamScannerでスキャン

\ Chapter /

4

太陽礼拝にチャレンジ

太陽礼拝は世界的に有名なヨガのポーズです。
その起源はもちろん、
練習の仕方を丁寧に紹介します。



CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

太陽礼拝をやってみよう

ヨガの導入として学ぶことが多い太陽礼拝。
現在にいたるまで、さまざまな太陽礼拝のポーズが行われてきました。
太陽礼拝とはどのようなものなのでしょうか。

太陽礼拝とは？

12のポーズを呼吸とともに連続的に行う流れのことを太陽礼拝といいます。サンスクリット語では「スーリヤ・ナマスカーラ」といい、「スーリヤ」は、太陽そのものや、ヒンドゥー教の太陽神の名前、「ナマスカーラ」とは尊び拝むこと。太陽礼拝は、太陽もしくは太陽神を尊びながら、感謝の祈りを捧げるという意味をもちます。

インドのコナーラクにあるスーリヤ寺院。太陽神であるスーリヤが祀られている。

バラモン教では自然に神が宿ると考えた

ヒンドゥー教やその源流となるバラモン教（P.24）では、太陽や月、火、雷といった自然物や自然現象の背後にそれらを司る神々が存在するとされ、信仰されていました。太陽礼拝は、太陽や太陽神への祈りの作法として起こったものが、ヨガのポーズに変化したと考えられています。慣れてきたら、ぜひ感謝や畏敬の気持ちとともに行っていきましょう。

CamScannerでスキャン

太陽礼拝のいいところ

1. 身体をくまなく動かすことができる

太陽礼拝は、身体をくまなく動かすポーズを中心に組み立てられた、優れもののシークエンス（ポーズの流れ）。呼吸と連動させて動作を行うことで集中力が高まり、心が落ち着くことから動く瞑想ともいわれています。

2. 全身を使った呼吸法になる

1動作に1呼吸が割り当てられており、それをくり返し行うことで「全身を使った呼吸法」が叶います。さまざまなポーズの合間に行って心身を整えるという点はヴィンヤサヨガの根本的なコンセプトにつながっています。

- 呼吸とともに動くのは
  ヴィンヤサヨガ(P.40)の根本的なコンセプト！
- 太陽礼拝は世界的に有名なポーズ！

太陽礼拝 Q & A

Q 初心者でもできますか？

A 心理をキリに無理して、無理のない範囲でイメージを大きくです。年を追加しますが、一つ〜二つのポーズを十分に行い、ヨリ[illegible]を一つ〜二つの呼吸に合わせて動きましょう。

Q 太陽礼拝には種類はありますか？

A 基本的には一つですが、そこから派生したものや[illegible]を含めると無数の太陽礼拝が世界中で行われています。それを行う人ならばの[illegible]も、ヨガの表現ならば[illegible]の一つです。

Q 苦手なポーズが入っているのですが…。

A 基本通りにしようと思うと、どうしても「できない」「苦手」という無理が生まれますが、自分自身と向き合うことがヨガの本質です。できる範囲で練習してみてください。

Q いつやるのがいいですか？

A 太陽の昇る時間帯に行うのがベストです。太陽礼拝に限らず、ヨガは朝行う、とりでの日一日をすっきりと過ごすことができます。朝の難しい場合は、いつ行っても問題ありません。

CamScannerでスキャン

＼ 初めは、こちらからトライ！ ／

太陽礼拝A

オリジナルの太陽礼拝は「太陽礼拝A」と呼ばれます。
ここでは、「太陽礼拝A」の中でも、
初心者でも取り組みやすい初級バージョンを紹介します。

START

① 山のポーズ

両足を腰幅程度、またはそろえて立ち、胸の前で合掌します。

息を吐きながら、合掌して胸の前に戻します。

吸う

② 太陽を仰ぐポーズ

息を吸いながら両腕を下げ、左右に開いてから万歳します。

吐く

③ 足と手のポーズ

息を吐きながら、両腕を左右に開き、上体を前に倒します。両手が床につかなくてもOK。

③ 腰への負担が大きい場合には、膝を曲げてOK!

膝を曲げる

本来の12のポーズって？

昔ながらの太陽礼拝は、ポーズの形はやや変わりますが、「太陽礼拝A」から❹と⓫を抜いたものです（山のポーズを1番目と12番目と数えます）。 現在は、シヴァナンダヨガやインドの古典的な指導などで行われています。

⑪ 半分起きた足と手のポーズ

肩は耳から遠ざける

息を吸いながら、左足も一歩前に踏みこんで上体を前後に伸ばします。

吸う

吐く

⑫ 足と手のポーズ

両手は床につかなくてもOK

息を吐きながら、上体を伏せて首を垂らします。

吸う

⑬ 太陽を仰ぐポーズ

上体は尾骨の上にある仙骨を少しずつ立てるイメージでゆっくりと起こす

息を吸いながら地面をしっかりと踏みしめて、上体を伸ばしたまま、もしくは丸めて起こし、万歳します。

CamScannerでスキャン

アドバイス

本場インドでは、ポーズの練習の冒頭に行われることが多いです。
それぞれのポーズを丁寧に行えるように練習してから、
一連の流れにチャレンジするといいでしょう。

吸う

4 半分起きた足と手のポーズ

背中は丸めず、まっすぐに

息を吸いながら、上体を軽く起こします。胸を開いていくイメージで。

吐く

5 ランジのポーズ

膝は直角になるように

息を吐きながら、右足を大きく後ろに引いて右脚を伸ばします。

吸う

6 四つの手のポーズ

肘は過伸展せずに自然に伸ばす

息を吸いながら、左足も大きく後ろに引いて全身をピンと伸ばします。

吐く

7 八点のポーズ

息を吐きながら両膝をつき、両肘を曲げて胸を両手の間に落とします。

首の後ろをつぶさないように伸ばす

脇は十分に締める

肩は耳から遠ざける

吸う

8 コブラのポーズ

尾骨を斜め下後方に向けて伸ばすイメージ

胸は放射状に開くイメージ

息を吸いながら両脚を後ろに伸ばし、胸を持ち上げて上体を開きます。

吐く

9 下を向いた犬のポーズ

深呼吸

息を吐きながら、下腹を引き締め、斜め上にお尻を突き出します。この姿勢で30秒ほど深呼吸します。

吐く

10 ランジのポーズ

息を吐きながら、右足を両手の間に踏みこみます。

9 膝を伸ばすのが難しい場合には膝を曲げてOK!

背中はまっすぐにキープ

膝を曲げる

CamScannerでスキャン

＼ 慣れてきたら、チャレンジ！ ／

太陽礼拝B

基本の太陽礼拝からアシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガの中で
運動量が多いものとして「太陽礼拝B」が生まれました。
ここでは世界的にメジャーなものを紹介します。

START

① 山のポーズ

両足を腰幅程度、またはそろえて立ち、胸の前で合掌します。

② 吸う 腰掛けのポーズ

息を吸いながら両膝を曲げ、両腕を下げてから左右に開いて万歳します。

③ 吐く 足と手のポーズ

息を吐きながら、両腕を左右に開き、上体を前に倒します。

④ 吸う 半分起きた足と手のポーズ

息を吸いながら、上体を軽く起こします。胸を開いていくイメージで。

CamScannerでスキャン

アドバイス

「太陽礼拝A」に比べてステップ数が多く、一つひとつのポーズの難易度も上がるため、それぞれのポーズのポイントを十分に押さえてから挑戦すると効果が高まります。

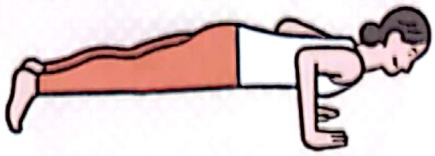
吐く

5 ジャンプバック

息を吐きながらお腹の力で両脚を引き上げ、大きく後ろへ引きます。片脚ずつ後ろに引いてもOK。

吐く

6 伏せた四つの手のポーズ



吐く息を続けたまま両肘を曲げ、肩を肘の高さまで下げます。

吸う

7 コブラのポーズ

息を吸いながら胸を持ち上げて上体を開きます。

吐く

8 下を向いた犬のポーズ

息を吐きながら、下腹を引き締め、斜め上にお尻を突き出します。

▶ 次のページに続く

CamScannerでスキャン

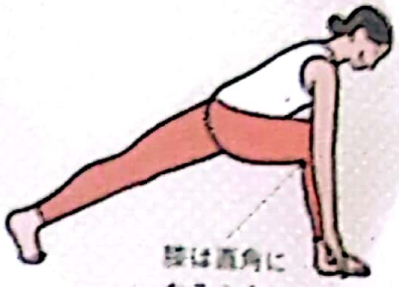
吸う

9 片脚を上げた下向き犬のポーズ

息を吸いながら右脚を伸ばしたまま、ゆっくりと上げます。

吐く

10 ランジのポーズ



息を吐きながら、右足を両手の間に踏みこみ、左脚を大きく後ろに引いて伸ばします。

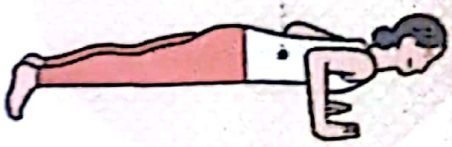
吸う

11 英雄のポーズ1

息を吸いながら、上体を起こして万歳します。

吐く

12 伏せた四つ手のポーズ



吐く息で上体を前に倒して手を床につき、右足を後ろに引きながら肘を曲げて伏せます。

吸う

13 コブラのポーズ

息を吸いながら胸を持ち上げて上体を反らします。

CamScannerでスキャン

吐く

14 下を向いた犬のポーズ

息を吐きながら、下腹を引き締め、斜め上にお尻を突き出します。

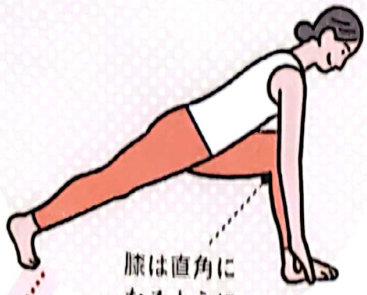
吸う

15 片脚を上げた下向き犬のポーズ

息を吸いながら、左脚を伸ばしたまま上げます。

吐く

16 ランジのポーズ



息を吐きながら、左足を両手の間に踏みこみます。

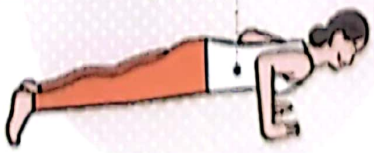
吸う

17 英雄のポーズ1

息を吸いながら、上体を起こして万歳します。

吐く

18 伏せた四つの手のポーズ



吐く息で上体を前に倒して手を床につき、左足を後ろに引きながら膝を曲げて伏せます。

次のページへ進む

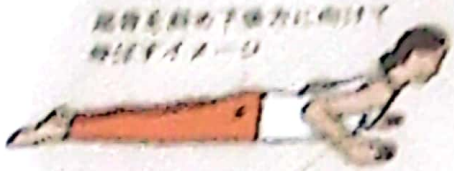
CamScannerでスキャン

アドバイス

「太陽礼拝B」は、運動としての負荷が高まりますが、呼吸と動きを合わせることが大切です。動作が大きいところも小さいところも一定の呼吸で行えるように練習を重ねましょう。

19 コブラのポーズ

尾骨を斜め下後方に向けて伸ばすイメージ



胸は放射状に開くイメージ

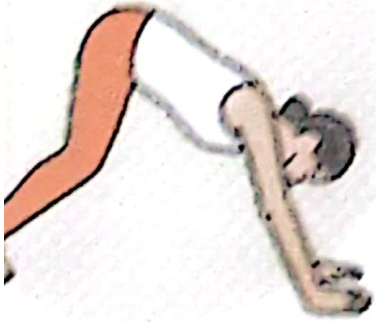
息を吸いながら胸を持ち上げて上体を開きます。

20 下を向いた犬のポーズ

尾骨を軽く開き、尾骨を1cm下げる

息を吐きながら、下腹を引き締め、斜め上に お気を突き出します。この姿勢で3分秒ほど深呼吸します。

21 膝を曲げた下向き犬のポーズ



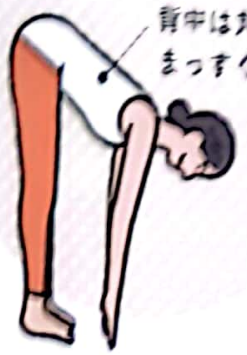
…いながらかかとを上げ、…ら膝を曲げて手と手の…ます。

22 ジャンプフォワード

息を吸いながら、両足で飛んで両手の間に着地します。片膝ずつ前に踏みこんでもOK。

CamScannerでスキャン

23 吸う 半分起きた足と手のポーズ



吸う息を続けながら上体を前後に伸ばします。

24 吐く 足と手のポーズ

息を吐きながら、上体を伏せて首を垂らします。

25 吸う 腰掛けのポーズ

息を吸いながら、両膝を曲げて上体を起こして万歳します。

26 吐く 山のポーズ

息を吐きながら両膝を伸ばし、合掌して胸の前に戻します。

CamScannerでスキャン

column

ヨガとインドの神様

太陽礼拝の説明で、太陽神のスーリヤを紹介しましたが、ヨガにはたくさんの神々の名前が登場します。例えば、月神はチャンドラといい、呼吸法の名前にもなっています。右鼻（太陽の気道）だけを使うスーリヤ・ベーダナ呼吸法、左鼻（月の気道）だけを使うチャンドラ・ベーダナ呼吸法というものがあります（ベーダナとは「通る」の意味）。

ポーズの名前にも神様の名前が出てきます。「英雄のポーズ」は、サンスクリット語ではヴィーラバドラ・アーサナといわれますが、ヴィーラバドラはシヴァの化身（アバターラ）のこと。シヴァの1本の髪から生まれたとされる英雄をたたえるポーズなのです。「壮美（そうび）のポーズ」（ナタラージャ・アーサナ）のナタラージャもシヴァの化身で舞踏神の名前です。そのほか、「ワシのポーズ」（ガルーダ・アーサナ）のガルーダは、ヴィシュヌの乗り物であるワシのことです。

創造の神ブラフマー、維持の神ヴィシュヌ、破壊の神シヴァは、ヒンドゥー教の3大神といわれています。

CamScannerでスキャン

\ Chapter /

5

ヨガの呼吸法

ヨガで呼吸法を大切するのはなぜなのでしょうか。
呼吸法の理解を深め、
ヨガの効果をより高めていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

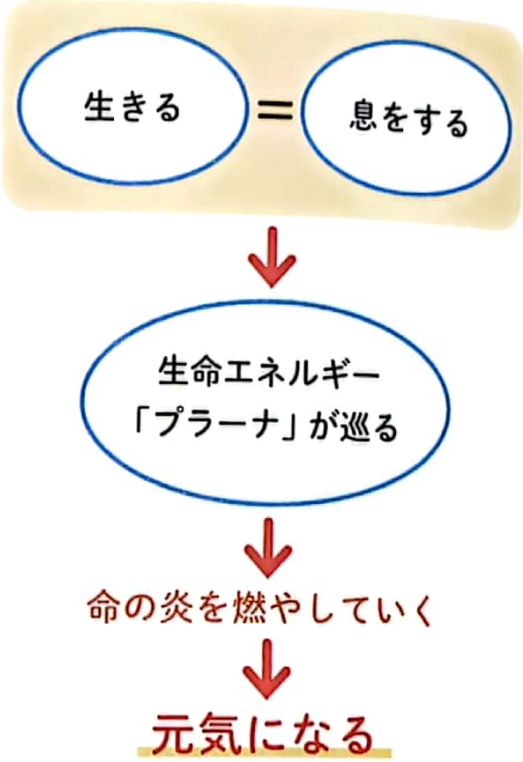
ヨガの呼吸法
“プラーナーヤーマ”とは

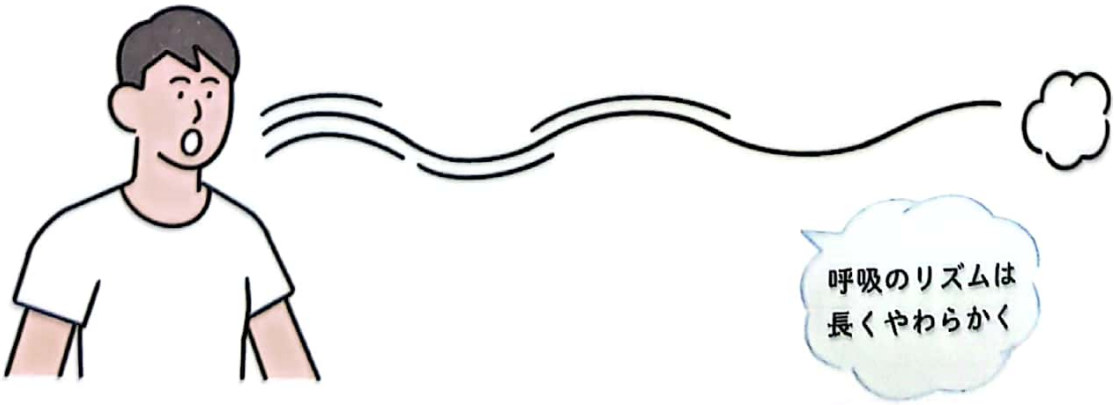
呼吸法と訳されることが多い、プラーナーヤーマ。
「プラーナ」は気や生命エネルギーのことで、
「アーヤーマ」は伸ばすという意味のサンスクリット語です。

呼吸は心を整えるためのもの

普段、私たちの心や身体、呼吸はガチガチにかたくなっています。なぜなら生きることは「抑圧と緊張」そのものだから。人は幼い頃からさまざまな感情や欲求を押さえつけながら生きており、そのとき私たちは呼吸を抑制しています。

呼吸法を学ぶねらいは、心と密接な関係をもつ「呼吸」のリズムを長くやわらかくし、心身の緊張を解くことにあります。呼吸が整えば自ずと緊張がとけ、気の流れがスムーズになり心も整います。

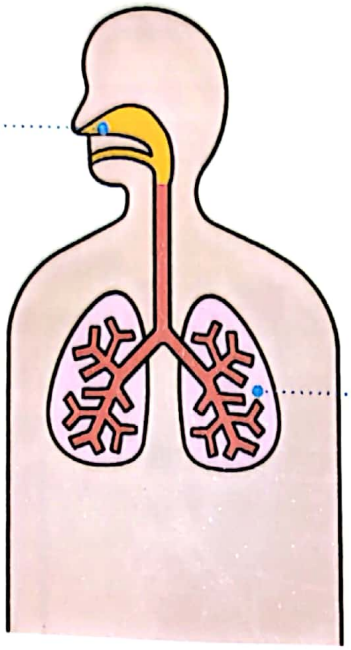




CamScannerでスキャン

呼吸法のポイント

呼吸法とは、次の３つの要素をコントロールすることです。



【息の出入口】
鼻をつまむ、口を開ける、喉をしめるなど、息の出入口を操作する。

【呼吸の部位】
腹式呼吸、胸式呼吸、または両方を使う呼吸をコントロールする。

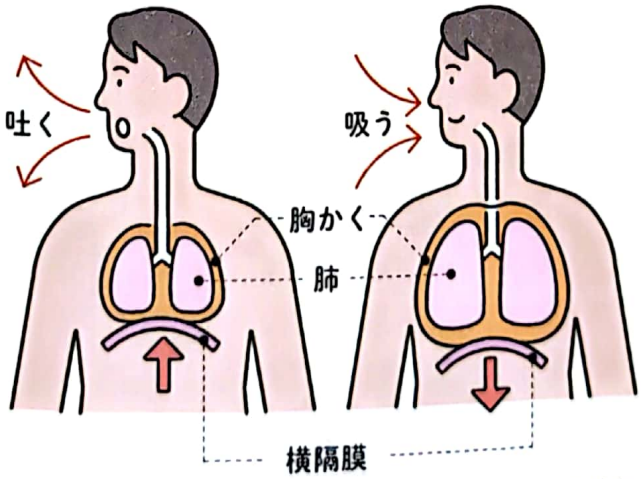
【呼吸のリズム】
呼吸のリズムをコントロールする。

呼吸法のメカニズム

肺そのものには筋肉がないため、肺の力だけでは動きません。呼吸は、肺をすっぽり包んでいる「胸かく」を広げたり縮めたりすることで行われます。

胸かくの動きは肋骨が前後左右に広がる動きと、胸かくの底ぶたである横隔膜の上下の動きの２種類です。首・胸・腹まわりにある、胸かくを動かす筋肉をまとめて「呼吸筋」ともいいます。

呼吸筋が動くことで胸かくの圧力が変化し、肺に空気が出入りすることになります。



吐くときは、胸かくが狭まり、肺にある空気を外に出そうする。

吸うときは、胸かくが広がって、肺に空気が入りこんでくる。

アドバイス

呼吸の抑圧が続くと、呼吸筋がかたくなり、深く長い呼吸ができなくなります。さまざまな呼吸法で呼吸筋をほぐしていきましょう。

CamScannerでスキャン

呼吸の効果

息をすることは、つまり「生きること」。
呼吸のクオリティが、生きるクオリティといってもいいでしょう。
ここでは呼吸の科学的な４つの効果について紹介します。

効果

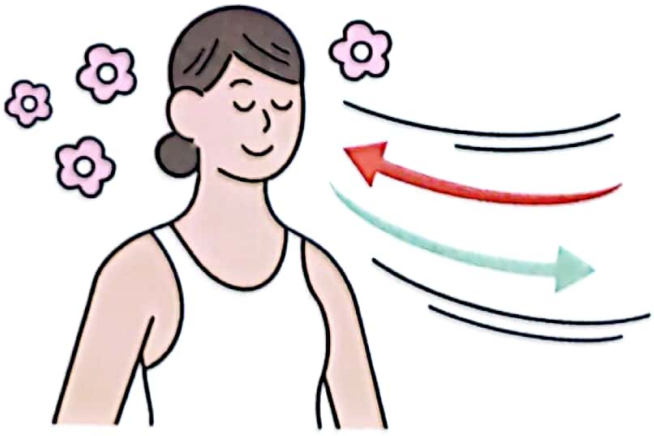
1 自律神経を整える

自律神経は、臓器や身体の状態を自動で調整してくれる神経システム。内臓や瞳孔、呼吸や汗なども自律神経の支配を受けますが、意識的に制御できるのは呼吸だけです。

呼吸器は自律神経と運動神経の２つの神経支配を受ける珍しい器官。緊張すると呼吸は速く浅くなりますが、意識的に速さをコントロールできます。強制的に呼吸をゆっくりすれば、気持ちがリラックスして自律神経が整い、同時にその支配を受ける器官の状態も大きく改善されます。

効果

2 心を整える



呼吸をする際、吸う息・吐く息に意識を集中させると、ストレスの原因から精神が引き離されて心が整います。余計なことを考えず、今している呼吸のことだけに集中することで血行がよくなり、感情が穏やかになります。同時にストレス解消と免疫力アップも期待できます。

CamScannerでスキャン

効果 3

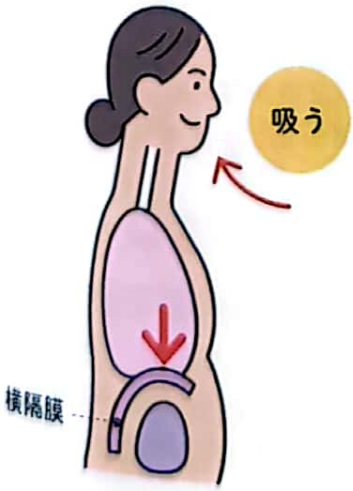
代謝を高める

代謝とは不要なものを捨て、必要なものを取り入れること。人は呼吸で新鮮な酸素を取りこみ、脳や全身の細胞をよみがえらせることで生きています。

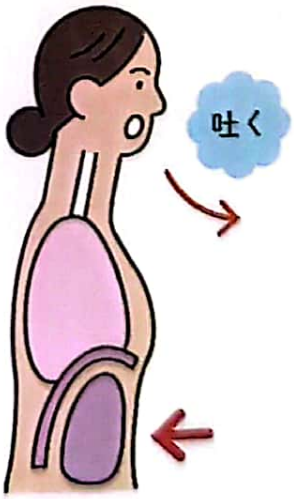
肺は4大排泄器官の一つで、呼吸が抑圧されると不要なガスが体外に排出されず、汚れた血液が体中を巡ります。また新鮮な酸素が供給されないと、細胞がエネルギーをつくり出せずに心身がパワーダウンしてしまいます。

効果 4

内臓をマッサージする



深く吸うと横隔膜が下がって内臓が圧迫され、ゆるめると弛緩する。



深く吐くと腹筋が緊張して内臓が圧迫され、ゆるめると弛緩する。

内臓は主に横隔膜より下の、骨盤と腹筋に囲まれた場所に納まっています。お腹を使った深い呼吸をすることで、内臓の天井である横隔膜が上下に動き、穏やかに圧迫と弛緩をくり返してポンプの役割を果たします。その圧力で、内臓がマッサージされ、汚れた血液と新鮮な血液の交換が行われます。

CamScannerでスキャン

呼吸法を学びましょう

ここからは、6つの呼吸法を紹介します。
呼吸法のゴールは、正しくできたかどうかではなく、
気持ちよくゆったりとした呼吸をすること。
形にとらわれず、次のことに気をつけて行ってみましょう。

ポイント 1

鼻からの呼吸

呼吸の質を高めるためには鼻呼吸が理想的なので、ヨガの呼吸は原則的に鼻呼吸です。最初は難しいかもしれませんが、少しずつ練習して最終的には鼻だけで呼吸できるようにしましょう。空気が通り抜ける鼻の奥を意識することは、脳の活性化にもつながります。

ポイント 2

気持ちのいい呼吸

「正しい呼吸法を行おう」と考えると、力が入りすぎて自然な呼吸からは遠ざかってしまうことも。自然な呼吸とは、胸やお腹を自由に使ってのびやかに行うものです。美しい景色を見たときや温泉に入ったときなどにしている「自然で気持ちのいい呼吸」が理想です。

ポイント 3

姿勢を正す

猫背になると、肺が圧迫されて呼吸がスムーズにできなくなります。また不自然に背筋を伸ばしすぎると背中やお腹、肩周辺にも力が入るので、呼吸が抑圧されてしまいます。軽くお腹をへこませて、あまり力を入れずに背筋を伸ばすようにしましょう。

ポイント 4

無理をしない

不快感があるのにがんばりすぎたり、無理な呼吸を続けようとすると、呼吸筋を痛めることもあります。呼吸を一生懸命行う必要はありません。自然にゆったりとした気持ちで、肺や周辺の感覚を意識しながら、自分の身体の声を聞いて無理をせずに行いましょう。

CamScannerでスキャン

＼五感を使って行う／

まずはTRY!

読む呼吸

手始めに簡単な呼吸法の練習です。
五感をフルに使ってイメージしながら行う呼吸法です。
できれば背筋が軽く伸びていて、
胸やお腹が圧迫されない楽な姿勢で行いましょう。

1 美しい景色をイメージしながら息を吸っていきます。

空気が澄み切った美しい景色をイメージしましょう。実際に訪れた場所でも、写真や映画で観た映像を思い浮かべてもかまいません。一瞬一瞬の感覚の変化を味わいながら息を吸っていきます。喉や胸の奥を通る、少しひんやりとした空気。自然を感じさせる香りや音をイメージしましょう。

2 ゆっくりと息を吐き出します。

呼吸とともに、内側に滞っていた淀みや汚れがゆっくりと吐き出されていきます。胸まわりの感覚や心の状態の変化も感じましょう。息をしているだけで、心の淀みまでもが洗い流され、浄化されていきます。しばらく、好きなだけ、そのシーンの中で、呼吸の気持ちよさを味わっておきましょう。

坐っていても、寝転んでいても、立っていてもOK

アドバイス

何の気兼ねもためらいもなく、自由にのびのびと、やわらかい呼吸をくり返します。深くなくても、長くなくてもいいので、今一番気持ちいいと思えるペースで呼吸しましょう。

CamScannerでスキャン

＼息を止める呼吸法／

クンバカ呼吸法

息を止めて危機的状況だと脳にかんちがいさせることで、
脳を活性化させます。少々荒っぽいですが、即効力の高い呼吸法です。
ただし、心臓や脳、循環器系の疾患がある人は控えましょう。

1

楽な姿勢で坐り、
背骨を軽く伸ばします。

2

ゆったりとした
呼吸を行います。

腹式呼吸でも
胸式呼吸でも
気持ちよければOK

★大自然などをイメージし、呼吸をゆったり深めましょう。

3

ゆったりと息を吸いこみ、
息を止める

★7～8割程度息を吸いこんだら、軽く喉を締めます。

CamScannerでスキャン

②～⑤までを、3セットほどくり返しましょう。

4

息苦しくなってから、さらに5～10秒息を止めます。

★心も身体もできるだけ力まないで穏やかさを保ち、心身に起きる変化を観察しましょう。

5

ゆっくりと息を吐いてから、自然な深呼吸を味わいましょう。

★息苦しさがなくなるまで行いましょう。

アドバイス

③で行った呼吸よりも自然に気持ちのいい呼吸ができていると◎。

主な効果

※ストレスの原因から意識を離すことで、心がリセットされ脳がすっきりする。

※息を止めることで呼吸筋が緊張し、その反動でほぐれる。

※息苦しい状態を強制的につくることで、身体が呼吸を欲し、自然に深い呼吸ができるようになる。

CamScannerでスキャン

＼ 呼吸のリズムを操作する ／

ヴリッティ呼吸法

息をカウントすることで、呼吸に意識を向けて心を穏やかにします。
ヴリッティ呼吸法は、
大きく分けて２つの方法があります。

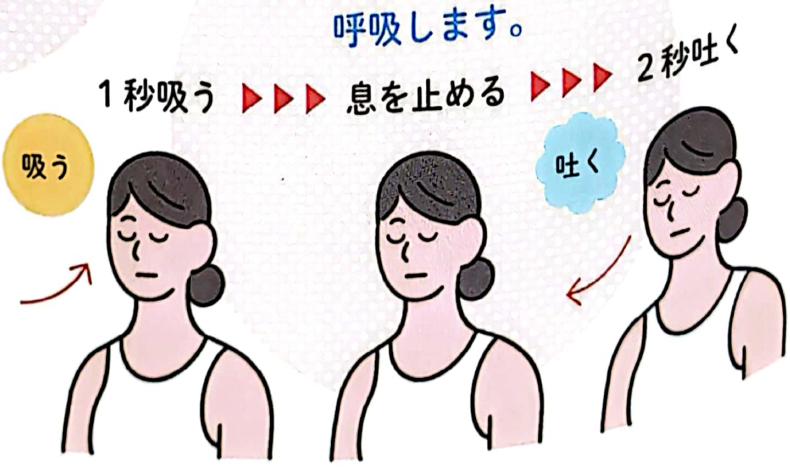
決まったリズムで呼吸を行う方法

1

楽な姿勢で坐り、
背骨を軽く
伸ばします。

2

リズムを
コントロールしながら
呼吸します。



～リズムの例～

易

- 1秒吸う　2秒吐く（初心者向け）
- 2秒吸う　2秒吐く
- 1秒吸う　1秒止める　2秒吐く
- 1秒吸う　2秒止める　2秒吐く
- 1秒吸う　4秒止める　2秒吐く（上級者向け）

難

主な効果

※ 吐く息を長くすることで、自律神経が整う。
※ 息を止める時間を長くすることで、クンバカ呼吸の効果も得られる。

CamScannerでスキャン

自然な呼吸をただカウントする方法

1

楽な姿勢で坐り、
背骨を軽く
伸ばします。

2

ゆったりとした
呼吸を行います。

腹式呼吸でも
胸式呼吸でも
気持ちよければOK

★大自然などをイメージし、ゆったり自然呼吸を行います。

3

呼吸をしながら
カウントします。

1・2・3・
4・5……

★吸いながら、吐きながら、息の長さをカウントします。

主な効果

☆息を意識するだけで、自然と息が長くなっていく。
☆息への集中が深まり、心が落ち着いてくる。

CamScannerでスキャン

＼ お腹を使ってフンフンと反復 ／

カパラバティ呼吸法

腹筋をけいれんさせるように瞬間的にお腹に力を入れて行う、
ストレス発散効果が高い呼吸法です。
慣れるまではゆっくりと丁寧に行いましょう。

1

楽な姿勢で坐り、
背骨を軽く伸ばします。

2

お腹を瞬間的に
へこませ、勢いよく
息を吐き出します。

こんな人は控えて

CamScannerでスキャン

③ お腹の力を抜いて、自然に息を吸いこみます。

★慣れるまで②～③をゆっくりくり返します。

④ 慣れてきたら連続して行います。

★笑うようなペースで行いましょう。

④を30秒から1分程度、好きなだけ続けましょう。

主な効果

※笑うようなペースで行うと、笑っているのと同様の効果が得られ、心身をリセットできる。

※お腹を使った短い息の反復は、次のような効果がある。

1. 呼吸筋がほぐれ、自律神経が調整される。
2. 横隔膜や内臓がマッサージされて、血行が促進される。
3. 不要ガスが吐き出され、新鮮な酸素で血液が満たされる。

CamScannerでスキャン

＼ 心と身体のバランスをとる ／

ウジャイ呼吸法

アシュタンガヨガ（P.38）などで行われる呼吸法で、
「勝利の呼吸法」とも呼ばれます。
気持ちよくできるようになったら、ポーズをしながらやってみましょう。

1

楽な姿勢で坐り、
背骨を軽く伸ばします。

2

口を開け、
呼吸音を出しながら
息を吐きます。

鏡を曇らせるような
イメージで
「ハーッ」と
喉元で音を出す

column

ウジャイ呼吸法おすすめのポーズ

ウジャイ呼吸法をしながらポーズすることで、効果を高められたり、ポーズがしやすくなったりなどの相乗効果があります。

立ち木のポーズ
P.79
バランスをとるときの集中力をより高めます。

ネコのポーズ
P.82
呼吸とともに動くため、ポーズをなめらかに行えます。

英雄のポーズ2
P.90
踏ん張るときに、足やお腹に入る力が増します。

CamScannerでスキャン

3

口を閉じて、②と同じ要領で鼻から息を吐きます。

4

目を閉じて呼吸音に集中します。

5

吸う呼吸でも、同じように行います。

★緊張なくできるようになってきたら、吸う息でも同じ音が鳴るように練習しましょう。

主な効果

- 喉元で呼吸音を立てることで、集中力が高まる。
- 呼吸音や喉まわりの細かい振動に集中することで、ストレスから意識が離れ、心が整う。

CamScannerでスキャン

＼ 身体を動かしながら行う ／

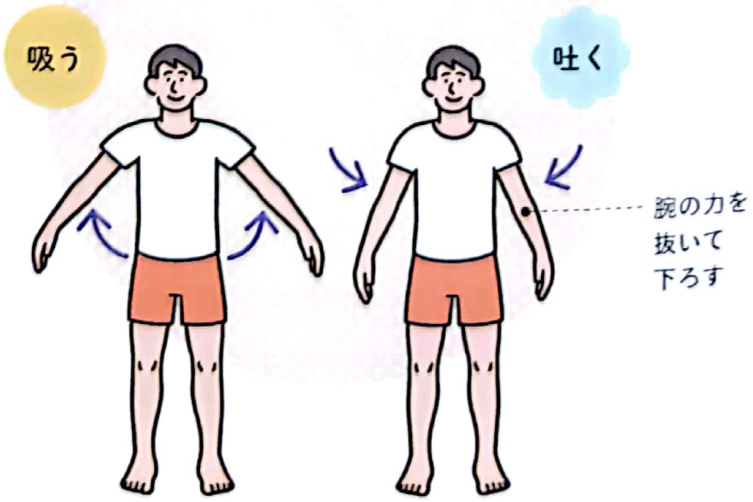
ヴィンヤサ呼吸法

腕を上げながら息を吸い、下げながら吐くことをくり返すだけ。
ポーズをとりながら行うと、肩の緊張をやわらげたり、
緊張しにくくさせたりする、初心者におすすめの呼吸法です。

1 足を肩幅に開いて立ちます。

2 ゆったりとした呼吸を行います。

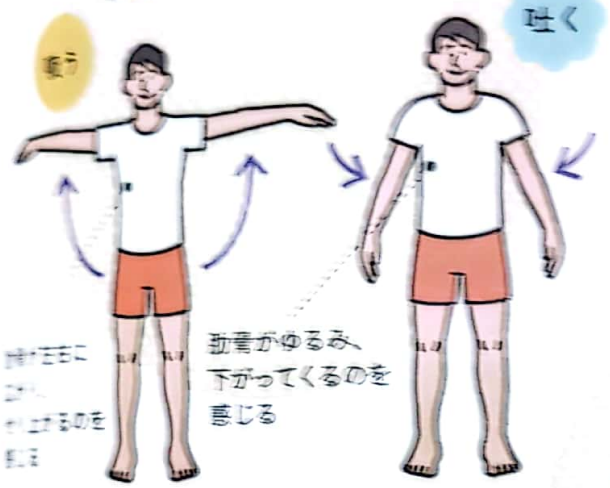
3 呼吸に合わせて腕を少しずつ動かします。



CamScannerでスキャン

4

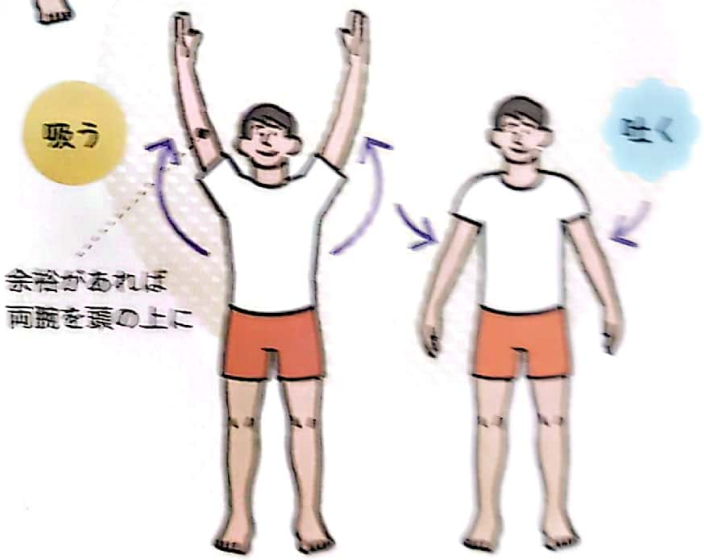
少しずつ腕の動きを
大きくしていきます。



B～Bの中の
好きなレベルで
よいので、
続けたいだけ
くり返しましょう。

5

腕の動きを
大きくしていきます。



★全身で呼吸するようなイメージで行いましょう。

アドバイス

肋骨の動きを感じるのが難しいかもしれませんが、動作をくり返していくうちに、だんだんと呼吸と動作がそろい、心地よい感覚を味わうことができるようになります。

主な効果

- 身体を動かしながら行うことで、楽に気持ちよく呼吸ができる。
- 肩の力が自然と抜け、全身で呼吸する感覚を養える。

CamScannerでスキャン

column

「チャクラ」とは

P.140で紹介したように、本来の呼吸法というのは、呼吸を整えるものではなく、呼吸を行うことでプラーナを整えるためのメソッドです。私たちの体内には、ナーディというプラーナが巡る通り道があり、この通り道は7万2千本だという説や、38万本という説など諸説あります。このナーディが無数に交差する重要ポイントを、「チャクラ」といいます。

チャクラは詰まりが起きやすく、その詰まりを調整すると各チャクラの機能が活性化します。インドでは、この代表的なチャクラが7つあると考えられています。

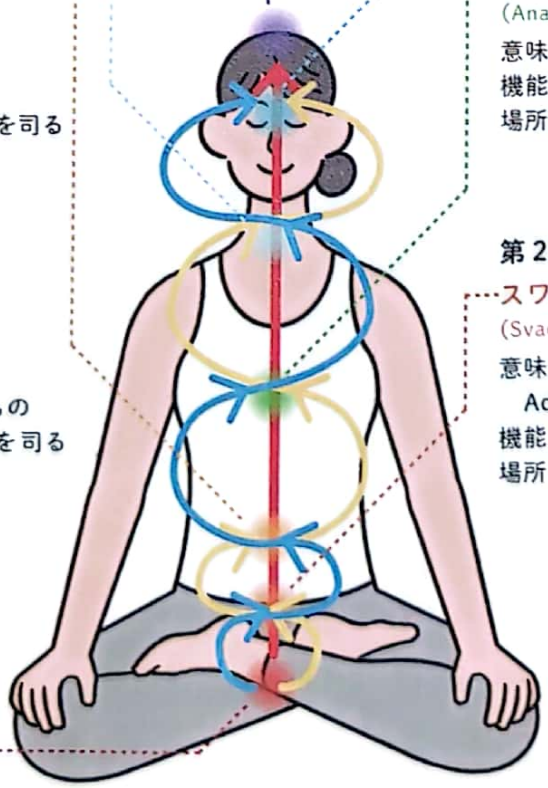
第5チャクラ
ビシュッダ
(Visudha)
意味：Visudha＝浄化
機能：心身の「脱力」を司る
場所：喉・頚椎

第7チャクラ
サハスラーラ
(Sahasurara)
意味：
Sahasurara＝千の花弁
機能：「超越」を司る
場所：頭頂（の上）

第6チャクラ
アージュニャー
(Ajna)
意味：Ajna＝（師からの）指令
機能：心身の「静寂」を司る
場所：眉間の奥

第3チャクラ
マニプーラ
(Manipura)
意味：Mani＝宝石、
Pura＝街
機能：心身の「軽快」を司る
場所：鳩尾・腰椎

第4チャクラ
アナーハタ
(Anahata)
意味：Anahata＝衝突のない
機能：心身の「開放」を司る
場所：胸・胸椎



第1チャクラ
ムーラーダーラ
(Muladhara)
意味：Mula＝根、
Adhara＝支えるもの
機能：心身の「安定」を司る
場所：骨盤底

第2チャクラ
スワディシュターナ
(Svadhisthana)
意味：Sva＝私の、
Adhisthana＝居場所
機能：心身の「活力」を司る
場所：下腹・仙骨

CamScannerでスキャン

\ Chapter /

6

心が整う瞑想法

そもそも、ヨガの原点は瞑想です。
瞑想とは何なのか、
また、その効果や方法を紹介します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

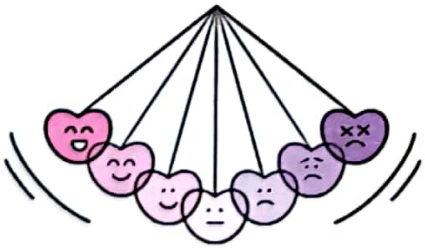
CamScannerでスキャン

瞑想とは

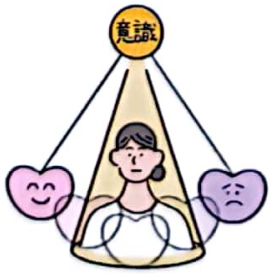
ヨガとは「瞑想を深めるためのメソッド集」ですが、
肝心な瞑想の実態や本質はあまり知られていません。
そもそも瞑想とは何なのか、何のためにするものなのか、
まずは全体像を確認していきましょう。

瞑想は心の乱れを整えるために行うもの

私たちが過ごしているこの世界は、皮膚の内側・外側を問わず、常に移り変わっています。ところがさまざまな物事に対して「こうあるべき」と決めつけてしまっている私たちの心は、それらの基準から外れると簡単に乱れてしまいます。こういった心の乱れを整え、ありのままを受け止める心を養っていくことが瞑想の本質です。



常にゆれ動く世界に対し、自分の満足基準を満たしているかでとらえるため、苦しくなる。



世界はゆれ動くものなのだと悟ると、心がやわらかくなって幸せになる。

瞑想には2つの意味がある

瞑想という言葉は、厳密にいうと2つの意味とニュアンスをもっています。瞑想技法としての「瞑想」と、瞑想状態としての「瞑想」です。前者は、後のページで紹介する○○瞑想（法）のように、方法論や実践法を指して「瞑想する」という表現で使われ、後者はそのゴールや境地を指して「瞑想が深まる」という表現で使われることが多いです。

瞑想技法
（瞑想状態にいたる技法・テクニック）

↓

瞑想状態
（理想的な心の状態）

CamScannerでスキャン

心が乱れてしまう原因 1

過去や未来にとらわれてしまう

心が過去の出来事や思わしくない未来に向かうと、高い確率で穏やかさを失います。今この瞬間にない苦悩を、わざわざ今に引っ張り出してきて、勝手に苦しんでしまうのです。

心が乱れてしまう原因 2

現実をジャッジし不安を生み出してしまう

心が今この瞬間に留まったとしても、目の前の出来事を批判しているかぎり、心は乱れ続けます。自分都合で物事をとらえ、現実をジャッジしているかぎり、心に平安は訪れないのです。

現実をジャッジし、悪い日だと思う。

ここから逃れるには……

「今この瞬間」に集中する

過去や未来に向いてしまう思考をやめ、今この瞬間だけを感じるようにする。

「ありのまま」を受け止める

現実を批判する思考をやめ、良いことでも悪いことでもなく、ただ事実として受け止める。

この両方が必要

➡ 詳しくは次のページで解説！

CamScannerでスキャン

瞑想への２つのステップ

多くの人が漠然としたイメージしかもてていない瞑想ですが、
実は大きく２つのステップで構成されています。
ここではそれぞれを行う意味と、内容を紹介します。

STEP 1

集中

「今この瞬間」に集中する

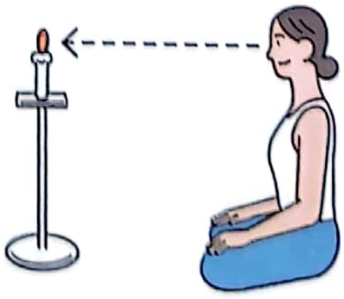
放っておくとすぐに過去や未来へと意識が向かい、わざわざ今ここに煩いを引っ張り出してくる心。そんな過去や未来への興味を断ち切り、今この瞬間に心を引き戻す訓練が、瞑想の第一ステップになります。ヨガの世界では「アビヤーサ（修習）」、仏教では「サマタ」と呼びます。

身体の内側への刺激をつくる

心はその瞬間にもっとも興味深い対象に引き寄せられる性質があります。この特性を利用して、ヨガのポーズなどで自分の内側に強烈な刺激をつくれば、心を過去や未来から断ち切り、今に引き戻すことができます。

外的に刺激をつくる

外側にある刺激でも、心が興味を示しやすい対象を見つけることで、集中を高めることができます。キャンドルの炎や自然音など、時間の経過とともに変化する刺激を対象に、心を静かに集中させましょう。



小さな刺激を感じ取ろうとする

興味深い対象が見つからない場合でも、さまざまな刺激を“繊細に”感じることで、集中を一気に深めることができます。心の解像度を高め、生まれて初めて出会う感覚のように繊細に感じてみましょう。

CamScannerでスキャン

アドバイス

どちらも自然に深めることが大切

子どもに何かを集中して見させたいとき、ただ言葉で強要するより、絵本などにして自然と興味をもつように仕向ける工夫をするでしょう。そのような人間の特性を利用すると、心は自然な形で深められます。

放棄

STEP 2

「ありのまま」を受け止める

放っておくとすぐに目の前の出来事を批判し、勝手に不機嫌になってしまう心。批判する気持ちを手放し、目の前で起きていることをありのまま受け止める訓練は、瞑想のもっとも大切な最終ステップです。

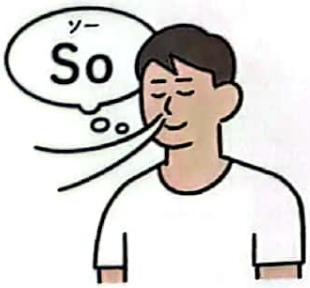
ヨガでは「ヴァイラーギャ（離欲）」、仏教では「ヴィパッサナー」と呼びます。

心地いい刺激をつくる

ちょっとだけ心地いい刺激を心に与え続けていると、受容の心が育まれて大らかになります。強い心地よさは執着を生み出すので、あくまでも少し心地いいくらいの状態を、持続的に続けることが大切です。

快楽への執着や欲望を捨てる

損得や心地よさへの執着は、それがたとえ控えめなものであったとしてもこだわりを強くし、心を乱れやすくします。エゴを手放すイメージや、相手を大切に感じる練習は、ありのままを受け止める心を育みます。



誘導されるがまま、身も心も任せる

精神力だけで集中しよう、手放そうと一生懸命になると、心は逆にこだわりを強くしてかたくなります。誘導する音や声に身をゆだね、ただ導かれるような心でいると、初心者でも簡単に大らかさを育むことができます。

※P.170から紹介するさまざまな瞑想法の「集中度」「放棄度」の★の数は、この効果を示すものです。

CamScannerでスキャン

マインドフルネスとは

近年、瞑想よりも手軽に行える心の鍛錬として、
多くの企業でも取り入れられているマインドフルネス。
その正体や本質が何なのか、瞑想とのちがいを理解しましょう。

瞑想の本質は マインドフルネス

マインドフルネスとは、今この瞬間、自分が経験していることに対して、一切の判断をせず、ありのまま意識している心の状態のことです。瞑想状態と同じ定義ですが、それもそのはず、マインドフルネスは瞑想のエッセンスそのものなのです。瞑想という状態が、たとえ一瞬でもできている状態が、マインドフルネスと呼ばれる状態です。

「マインドフルネス瞑想」は存在しない

マインドフルネスのルーツは、マサチューセッツ大学教授のジョンカバットジン博士が、自身の禅やヨガ、仏教瞑想の経験をもとに、クリニックの患者さんにそれらを提供したことにあります。つまり、マインドフルネスという瞑想法があるのではなく、その内訳は禅やヨガ。それらを現代風にプログラム化したものが、マインドフルネスなのです。

column マインドフルネスが多くの人に実践される理由

Google や Amazon といった、時代をリードする先進企業に多く取り入れられ、その影響で世界中の実践者が今もなお増え続けているマインドフルネス。禅やヨガと同じものなのに、なぜ独自のメソッドとしてこれほどにも人気があるのでしょうか。その理由は、独自のプログラムとして再構築して宗教色を排除したことと、さまざまな医学的効果が裏付けされたことにあります。

CamScannerでスキャン

マインドフルネスが大切にしている2つのポイント

瞑想の本質はマインドフルネスなので区別する必要はありませんが、
瞑想を訓練するプロセスで、
特にマインドフルネスが大切にしていることがあります。

気分の変化を認める
メタ認知

さまざまな出来事に対して、批判や否定の心が生じたとき、そんな自分の心の状態に対しても、ただ気づいておくことが大切だと考えます。これを「メタ認知」と呼び、肯定も否定もせず、ただ自分の気持ちに気づいておくことで、自分を客観視する力が養われ、心が穏やかになると考えられています。

出来事をただ受け止める
気づき

多くの瞑想では、さまざまな出来事を「受け入れる」ことを推奨します。でもこの表現だと、受け入れることが「できた」「できなかった」に結果が分かれ、後者では心の乱れが生じます。受け入れるのではなく、ただ受け止めること。その出来事が今起きていることへの「気づき」そのものに重きを置くことが、マインドフルネスの大きな特徴です。

※P170から紹介するさまざまな瞑想法の「マインドフルネス度」の★の数は、
マインドフルネスとして使用される頻度を示すもので、効果の強さを示すものではありません。

CamScannerでスキャン

瞑想の4つの効果

瞑想が自然にできるようになると、心が整いやすくなり、
身体にもとてもよい影響があります。
瞑想が私たちに与える効果について、見ていきましょう。

効果1 集中力アップ

瞑想の訓練の半分は一点に集中する練習。これが身につくと集中力が高まり、記憶力・想像力・思考力などの強い精神の下地を形成することができます。

効果2 心の安定

ストレスの元を切り離したり、マイナス思考のクセを断ち切れるようになります。またさまざまな出来事を大らかに受け止めることができ、情緒が安定します。

効果3 コミュニケーション力アップ

瞑想は、ありのままを受け止める練習。こちらの要求を押しつける前に、相手の話を聞き、受け止めるクセがつき、共感力や思いやりの気持ちが強くなります。

効果4 幸せ度アップ

大らかな気持ちになることで、さまざまな衝突や問題を回避できるようになります。今あるもので満たされ、幸福感や充足感を感じやすくなるでしょう。

CamScannerでスキャン

瞑想の効果を高めるには

瞑想の効果を高めるには、
集中と放棄のバランスを保つことが大切です。
そのためのポイントを紹介します。

無理をしない

強い意志の力で瞑想を深めようとする必要はありません。繊細なメンタル調整ができる瞑想なだけに、集中のきっかけをつくったら、あとは心身ともに力を抜いて自然な流れに身をゆだねましょう。

自然に感じる

瞑想中は、そのときに感じたものをただ味わう気持ちが大切です。言葉では言い表せないフワフワした感覚も、好き嫌いで判断せず、ただ受け止めて浸りましょう。それによりやわらかい心が養われます。

姿勢と呼吸を意識する

瞑想に集中するには、環境づくりがとても重要。「姿勢」と「呼吸」を気持ちよく整えておけば、あとはのんびりと脳をくつろがせることで、自然と瞑想に引きこまれていくでしょう。

CamScannerでスキャン

瞑想のための坐法

集中できる環境であれば坐らなくても瞑想はできますが、
ここでは瞑想独特の坐法を紹介します。
自分が一番安定する坐り方で行いましょう。

背骨の状態が メンタルと直結する

坐法で瞑想を行う場合、もっとも大切なのが背骨の伸ばし方。理由は背骨の状態が呼吸の状態を決定し、それが心の状態と直結するからです。体幹を使って背骨を最小限の力で自然に伸ばし、それ以外の部分は脱力しておきましょう。骨盤が前後に倒れないような工夫も重要です。

骨盤が自立するように、坐骨の少し前あたりに重心を置きます。

NG

後傾した骨盤を無理に立てようとすると、腰が反ってしまい、骨盤も前傾して瞑想状態に入りにくくなってしまいます。

お尻の肉がかたかったり、眠気が強いと骨盤は後傾します。すると背骨まで丸まってしまい、瞑想に集中できません。

坐れないときは……

正しい姿勢で坐れないときは、お尻の下にクッションを敷いてもOK。無理のない姿勢で行うことが大切です。

CamScannerでスキャン

いろいろな足の組み方

瞑想には骨盤が安定する坐り方が必要です。
身体の状態によって、坐り方や足の組み方を変えて
集中できる環境を整えましょう。

＼初心者におすすめ！／

椅子坐

骨盤を立てやすいので、床に坐るのが困難な人や慣れない人向けの坐法。安定した椅子に浅く腰かけて、骨盤を自然に立てましょう。

＼股関節がかたい人におすすめ！／

あぐら

股関節のかたい人や、正坐だと足がしびれてしまう人におすすめ。可能なら膝を床につけて、安定させて坐りましょう。

＼あぐらでは骨盤が起こせない人におすすめ！／

正坐

日本人に親しみのある坐法。骨盤を立てやすく、自然に背筋が伸びます。末広がりの形ではない分、安定感は多少おとります。

＼股関節がやわらかい人におすすめ！／

蓮華坐（れんげ）

末広がりの形でもっとも安定する坐り方。膝が床につかないときは、お尻や膝の下にやわらかいものを置きましょう。

CamScannerでスキャン

＼指先の感覚を研ぎ澄ませる／

指掌瞑想法

集中度 ★★★★☆　　放棄度 ★★★☆☆

マインドフルネス度 ★★★★☆

瞑想法に取り組む初心者におすすめの技法。
スティーブ・ジョブズもプレゼン前などに
この技法を実践し、心を整えていたそうです。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. 顔の前あたりに左右の手を運び、合掌する寸前で止めます。

3. 深呼吸をくり返し、ゆっくりと互いの指先の腹のやわらかい部分を近づけていきます。くっついていく様子を味わいましょう。

4. すべての指の腹がくっついたら、互いの指の腹が触れ合っている部分の感覚を、数十秒から数分間、好きなだけ感じましょう。軽く目を閉じ、ゆったりと呼吸を続けます。

押しつけすぎず、触れ合うような強さで。

アドバイス

感覚を研ぎ澄ませて繊細に

肩の力を抜いてできるだけゆっくりと動き、指先のやわらかさ、ぬくもり、脈動などを繊細に感じれば感じるほど、さまざまな感覚と出会えます。小指から順に一本ずつ指を合わせていく方法も効果的です。

CamScannerでスキャン

＼ゆらぐ炎を見つめ続ける／

トラタク瞑想法

集中度 ★★★★★　放棄度 ★★★★★

マインドフルネス度 ★★★★★

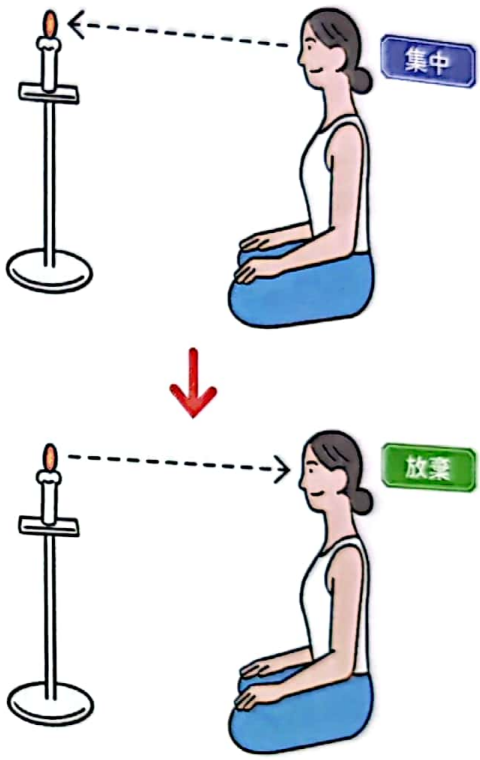
「トラタク」とは一点凝視法という意味。五感の中の視覚に、感覚をしぼった瞑想法です。目は意識の大部分を占めるため、心そのものを統一しやすいとされています。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. できれば目の高さにキャンドルを用意します。目の高さが難しいようなら、少し見下ろすような角度でも◎。

3. 呼吸をくり返しながら、キャンドルの炎に焦点をしぼり、可能な範囲でピントを合わせます。無理にピントを合わせようとしなくてもOK。これが「集中」の状態です。

4. ゆったりと呼吸しながら炎を見守り続けましょう。だんだんと「見る」という感覚から、「光の刺激を目に受け取る」という感覚に切り替えていきます。これが「放棄」の状態です。



❸～❹を数分から数十分ほど好きなだけくり返しましょう。

アドバイス

目的はピントを合わせることではない

ここでの目的は、集中する目的を一点にしぼることです。キャンドルがなければ、壁の模様やディスプレイに映した点などを代用してもOK。大きさは1cm程度のものがおすすめです。

CamScannerでスキャン

＼小さな音と振動を感じる／

ハミング瞑想法

集中度 ★★★★★　　放棄度 ★★★★★

マインドフルネス度 ★★★★★

鼻歌を歌うような感じで、喉の奥で音を鳴らし、その音や振動に意識を集中させる瞑想法。心地よいハミングをくり返す中で、意識が変化していく様子を味わいましょう。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. 喉の奥で「ンーーーー」と小さな音を出します。できるだけ喉や首に力が入らないよう、最小限の力で楽に音を鳴らしましょう。

3. 喉や腹、頭に響く振動と、小さな音に意識を向けましょう。これが「集中」の状態です。

4. 慣れてきたら「音を出す」という感覚から、「どこかで鳴っている音を聞いている」という感覚に切り替えていきます。これが「放棄」の状態です。

上下の奥歯を軽くあけ、舌先は上の前歯のつけ根あたりに置きます。

ゆったりと呼吸しながら数分から数十分好きなだけ続けましょう。

アドバイス

長時間行ってもつらくならない音程、音量で

高い音でも低い音でも、無理なく出せる音程でOK。
小さな音のほうが脳への刺激が少なく、楽にできるのでおすすめ。
上半身の力を抜き、リラックスして行いましょう。

CamScannerでスキャン

＼音に感覚を集中させる／

聴覚瞑想法

集中度 ★★★★★　放棄度 ★★★★★

マインドフルネス度 ★★★★★

音楽が好きな人や、自然の中でも音を意識することが多い人におすすめの技法です。がんばって「聞こう」と力まず、受動的に音を味わい、心地よさを楽しみましょう。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. ゆったりと呼吸しながら耳を澄まし、聞こえてくる音をただ感じます。

3. 慣れてきたら、さらに耳を澄ましてみましょう。聞こうとして力むのではなく、心を静かに保ちながら、近くの音の背後にある遠くの小さな音に、感覚を向けていきます。

4. 近くの音だけを聞く、遠くの音だけを聞く、すべての音を聞く、どれでも気に入った方法で行いましょう。

屋外の自然音が聞こえる場所で行うのがベストですが、難しければ日常の生活スペースでもＯＫ。

ゆったりと呼吸しながら数分から数十分好きなだけ続けましょう。

アドバイス

特定の音、全体の音、どちらでも効果あり

特定の音だけに耳を傾けることは「集中」の練習になり、全体の音に耳を傾けることは「放棄」の練習になります。どちらの方法で行っても瞑想状態にいたる効果があります。

CamScannerでスキャン

＼ 薬効をイメージする ／

軟酥の法

集中度 ★★★☆☆　　放棄度 ★★★☆☆

マインドフルネス度 ★★★☆☆

「軟酥」と呼ばれる仙薬（万能薬）をイメージすることで、癒し効果を得る瞑想法。江戸時代、臨済宗の白隠禅師が、修行中の心の状態を整えるために実践したといわれています。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. 軟酥という仙薬を、頭の上にのせていることをイメージします。

3. 頭の上で軟酥が溶け出し、皮膚の内側と外側を流れ落ちていくことをイメージします。

4. 光り輝く軟酥は、体表・体内のいたるところに浸透し、身体中を清めながら下へ下へと流れ落ちていくことをイメージします。

5. 最後は、軟酥が下半身を温めながら足裏にまで到達し、土踏まずにたまることを好きなだけイメージし続けます。

軟酥をイメージしながらゆったりと呼吸を続けましょう。

②～⑤を数分から数十分くり返しましょう。

アドバイス

軟酥をイメージするには

軟酥の大きさは、鶏の卵よりも少し小さめをイメージしましょう。
黄金色に輝く、あらゆる病にとてもよく効く薬で、
いかにも神々しい薬効に満ちた香りがすると考えられています。

CamScannerでスキャン

＼呪文を唱えて瞑想状態に至る／

ソーハム瞑想法

集中度 ★★★☆☆　放棄度 ★★★★★

マインドフルネス度 ★★★★★

ソーハムの「So（ソー）」は大宇宙（それ）を表し、「Ham（ハム）」は小宇宙（自分）を表すマントラです。皮膚の内側と外側との境界線を薄めていき、周囲との一体感を感じる瞑想法です。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. ゆったりと呼吸をしながら、息を吸うときに心の中で「So」と唱え、イメージできる限り広大な宇宙を感じます。イメージは具体的でなくても、何となくでもOK。

3. 息を吐くときに心の中で「Ham」と唱え、皮膚の内側の自分を感じます。ゆったりと呼吸を続けます。

❷～❸を
数分から
数十分好きなだけ
続けましょう。

アドバイス

「So」「Ham」を意識するには

宇宙をイメージする際は、映画で見たことのあるような宇宙空間や想像できるかぎり大きな存在を意識しましょう。自分を意識する際は、自分の皮膚の内側の空間を、客観的に感じるようにしてみましょう。

CamScannerでスキャン

＼ 禅やヨガ瞑想の基本の一つ ／

呼吸瞑想

集中度 ★★★★★　　放棄度 ★★★★★

マインドフルネス度 ★★★★★

心は、変化しないものに集中し続けることは難しいもの。
呼吸にともなう身体の動きに意識を向けることで、
呼吸への意識が自然と深まり、呼吸法としての効果もあります。

1. **楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。**

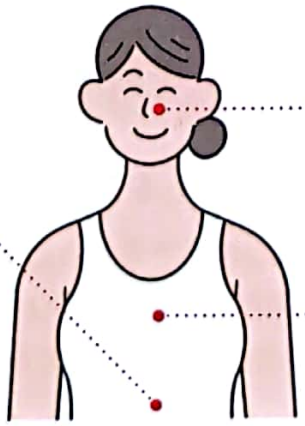
2. **呼吸とともに変化する身体の動きを、ありのまま感じましょう。例えば、お腹まわりなら、膨らんだりしぼんだりするのをただ感じてみましょう。**

アドバイス

自分の心のおもむくままに

身体の感覚以外のところに気が向いても、それを雑念としてとらえる必要はありません。自分の心がそこに向いていることにただ気づき、ありのままを受け止めることが大切です。

呼吸をしながら意識するとよい場所



【鼻まわり】
息の流れを意識しやすい繊細な部位。初心者向け。

【腹まわり】
心が安定し、意識を向けると覚醒状態を保ちやすいとされる。禅やマインドフルネスを行うときに推奨される。

【胸まわり】
肺がある位置なので意識しやすく、爽快感を得やすい。

CamScannerでスキャン

＼知覚したことを言葉で確認する／

ラベリング

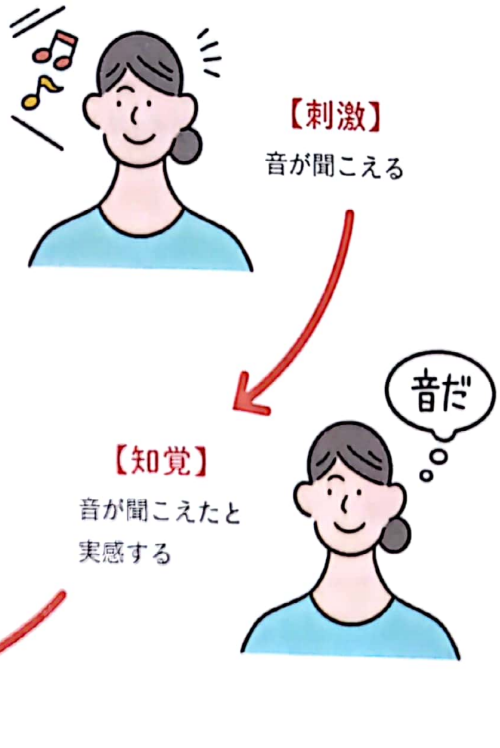
集中度 ★★★★★　放棄度 ★★★★☆

マインドフルネス度 ★★★★★

「ヴィパッサナー」と呼ばれる仏教瞑想の技法の一つ。事実をジャッジしてしまう前に知覚したことを、言葉でラベリングしていくものです。ありのままを受け取る練習になります。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. 自分が知覚しているものを言葉にして、心の中で唱えます。それが音でも、身体の感覚でも、それらを確かに感じ終わってから行いましょう。



ラベリングは「相づち」と似ている

相づちとは、相手が話したことに「そうだね」と、受け止めていることを表すために行うものです。ラベリングも、自分が感じたことに対してやさしく受け止めていることを表すために行うのでよく似ています。

CamScannerでスキャン

＼ 執着や欲望を手放す ／

感謝の瞑想

集中度 ★★★★★　　放棄度 ★★★★★

マインドフルネス度 ★★★★★

物事のとらえ方や思考を変えることは難しいものです。
この技法では、一度そこから心を切り放し、当たり前にあるものに対して
感謝の気持ちを育むことで心を整えていきます。

1. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

2. 物が見えること、音が聞こえること、呼吸ができること、食事ができること、住む家があること、仕事や人間関係など何でもよいので、今の自分にあるもの、できていることなどから、何か一つを思い浮かべましょう。

3. 数呼吸ほど、それをいつかは失うことを想像してみます。自分の命を含め、すべてのものが期限つきであることを改めて思い出しましょう。

4. 数呼吸ほど、それが今はまだあることを意識します。いつかは必ず失う、でも今はあるということを意識して、最後に「ありがとうございます」と心の中で唱えましょう。

5. 一つを終えたら、あらゆるものに対して2〜4を順に行っていきます。

さまざまなものに対して抱いている「当たり前」の感覚を捨てることが、この瞑想法の核になります。

CamScannerでスキャン

＼すべての人の幸せを心から願う／

慈悲の瞑想

集中度 ★☆☆☆☆　放棄度 ★★★★★

マインドフルネス度 ★★★★☆

欧米ではマインドフルネスの一つとして、多くの企業人にも実践されている技法です。自分と他人の境界をなくせば、自然と共感や思いやりをもてるようになるという考え方です。

1. まず次の言葉を暗記します。

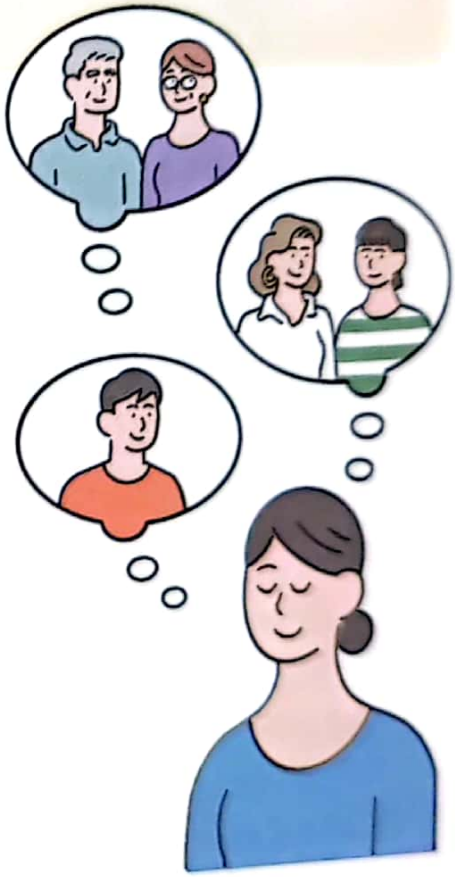
○○が幸せでありますように
○○の悩みや苦しみがなくなりますように
○○の願い事が叶えられますように
○○に悟りの光が現れますように

2. 楽な姿勢で坐って背骨を軽く伸ばし、ゆったりとした呼吸を行います。

3. ○○に「私」を入れて、まず自分の幸せを心から願います。

4. 次に大切な人を一人思い浮かべ、その人の名前を○○に入れて、その人の幸せを心から願います。

5. 思いつくかぎりの人の名前を○○に入れて、同じように行っていきましょう。



大切な人を思い浮かべるとき、その人がこれまで自分にしてくれたことなどを思い出しながら、幸せを願いましょう。

CamScannerでスキャン

瞑想に関するQ&A

綿本先生が瞑想指導を行う中で、実際の生徒さんからの
よくある質問・疑問を集めました。

Q1

瞑想は一日のうち、いつ行うのがもっとも効果的ですか？

朝の起き抜けがベストです。心が気になるところへと向かう前のまっさらな状態、かつ睡眠をとって心身の疲れがリセットされた状態で行うのが理想的です。難しい場合は、電車の中やひと段落してからでも大丈夫です。

Q2

瞑想は、毎日行ったほうがいいですか？

できれば毎日がいいです。スポーツと同じで、続けて練習するとその感覚が深まり、間があくと薄れてしまいます。とはいえ、いやいや続けても心に緊張しか生まれないので、無理なくマイペースで続けていくのが一番です。

CamScannerでスキャン

Q3 一人ではなかなかやる気が起きず、続けられません……。

習慣化するまでは一人での継続が難しいので、YouTubeなどの瞑想音声に頼ったり、瞑想会に参加したりするなどが必要かも知れません。バーチャル空間で仲間と一緒に瞑想できる「瞑想ガーデン」などもおすすめです。

Q4 雑念がわいてきます。私のやり方はまちがっているのでしょうか？

心は動くことが仕事ですから、瞑想中に考えごとをするのは自然なことです。雑念を「余計なもの」としてとらえず、心がそれを気にしていることに気づいてあげた後、また集中の対象に戻ってくるようにすれば大丈夫です。

Q5 瞑想をしていると、どうしても途中で眠くなってしまいます。

瞑想する目的や、瞑想を通して実現したいことを明快にしてから行うと集中力が増します。ただ、心身ともに睡眠を必要としているということに気づいてあげ、十分な睡眠をとることが先決かもしれません。

CamScannerでスキャン

column

五感のすべてを使って行う「食事瞑想」

6章ではさまざまな瞑想法について説明してきました。多くの瞑想で、視覚、聴覚、触覚などの五感を使いますが、そのすべてを使って行う瞑想が、食事瞑想です。

この瞑想法を行うと、胃の満腹感を感じられ、食事の満足度が高まり、食欲が満たされます。我慢をしなくとも食事量を減らすことができ、ダイエットにも効果的です。毎食時に行っても、気が向いたときに行うだけでもよいので、ぜひ実践してみましょう。

1〜6を
ひとロごとに
くり返しましょう。

1. 楽な姿勢で背骨を伸ばして坐り、呼吸を整えます。
2. 目の前にある食事を見ます。「食べもの」ではなく「生きもの」の命をいただくという意識で見ることが大切です。
3. 口の中に食べものを入れます。舌ざわり、香りを深く味わいます。
4. 液状になるまで、しっかり噛みます。特に舌先に集中し、素材本来の味を味わいましょう。
5. 食べものを飲みこみ、喉から胃に落ちていく感覚を感じます。
6. 食べられること、食べものに、感謝します。

CamScannerでスキャン

\ Chapter /

7

ヨガの哲学

いよいよ最終章は、ヨガの哲学を学んでいきます。
ここでは、奥の深〜い
ヨガ哲学の基本を解説します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ヨガの哲学とは

哲学とは、世界や人間の根本原理を追究する学問です。
東洋と西洋で大きく考え方が変わりますが、東洋哲学を代表する
ヨガ哲学について、その全体像を見ていくことにしましょう。

ヨガは苦を解放する実践的な哲学体系

ヨガ哲学が生まれたのは、飢餓(きが)や疫病(えきびょう)、差別などで人が簡単に死んでいく不条理な時代。そんな中、気が遠くなるような試行錯誤と深い洞察力で、逃れようのない苦から自己を解放する知恵が構築されていきました。それがヨガの哲学と実践法です。

飢餓

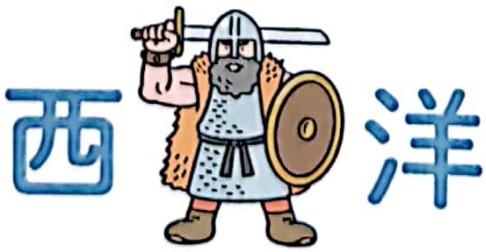
疫病

暴君

差別

東西で異なる苦しみへのアプローチ

今なぜ世界中で東洋哲学が注目されているのか、
東西の比較をして考えていきましょう。



外側の環境に原因がある

西洋では苦の原因を環境（自分の外側）のせいと考え、環境を変えることに重きを置く傾向があった。そのため革命を起こすなど、環境を整備することに多くの力を注いできた。

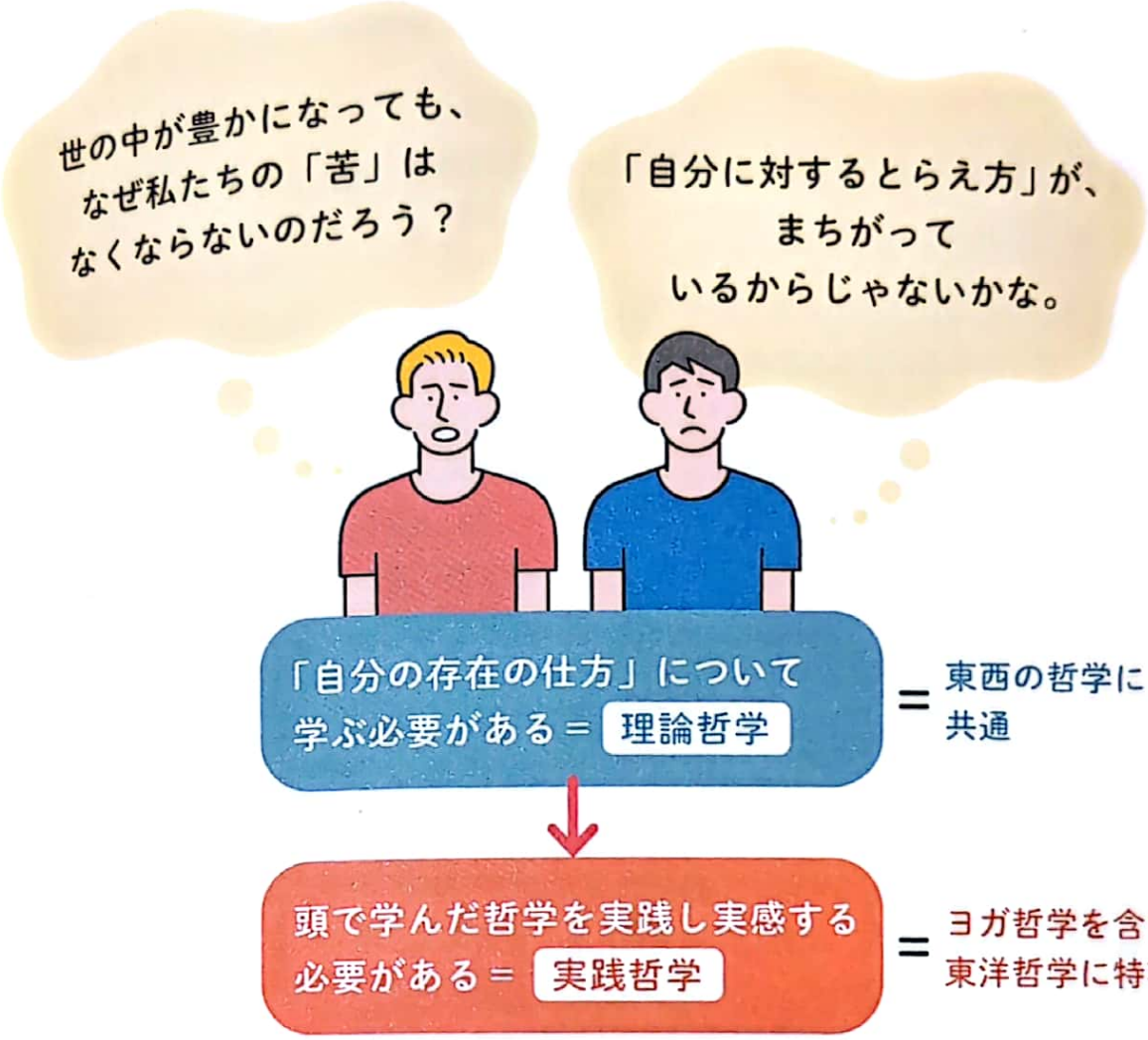
自分の内側に原因がある

東洋では苦の原因は自分（の内側）にあると考え、自分を変えることに重きを置く傾向があった。そのため修行などで、まちがった自分観を変えようとした。

CamScannerでスキャン

哲学の実践＝ヨガ

哲学として、頭で理解するだけでは不十分。
それを実践し実感することに重きを置くのが、東洋哲学の考え方です。
この考え方から生まれたのがヨガです。



ヨガの２大哲学

ヨガの哲学には、実はその理論を二分する、まったく異なる哲学が存在します。

ハタヨガの哲学

ヴェーダーンタ哲学

▶ P.190

瞑想ヨガの哲学

サーンキャ哲学

▶ P.192

CamScannerでスキャン

人はなぜ苦しむのか

P.187 で解説したように、2 つの理論に分かれるヨガ哲学ですが、
苦しみの根本原因については、共通する考え方をもっています。
深い洞察から生まれた東洋独特の考え方を、学術的に見ていきましょう。

煩悩(クレーシャ)が人を煩わせる元凶

ヨガ哲学をはじめとする東洋哲学の多くは、苦しみの原因が私たちの心の内側にひそむ煩悩にあると教えます。

煩悩とは「悩みや苦しみの根源」という意味をもち、自分の利益や快楽への執着から利己的な衝動が生まれ、この執着や衝動が、あらゆる不満や苦痛の原因だと考えます。執着は次の執着を呼び、それが叶わないときに人は悩み苦しむと説くのです。

ヨガの世界では、この利己的な衝動のことを「クレーシャ」と呼び、これが中国を経て日本に伝わり「煩悩」という言葉が生まれたと考えられています。

苦の根源はまちがった自分観

煩悩の語源であるクレーシャについて、ヨガではその発生原因が「まちがった自分観」にあると教えています。つまり、自分に対してまちがったとらえ方をしているから、そこを原因として煩悩が生まれ、あらゆる苦痛が生み出されると考えるのです。

多くの方は、肉体や脳の働き、心の働きが「自分」「自分のもの」と思って生きています。ヨガをはじめとする東洋哲学では、この自分観がまちがっていて、そのかんちがいから煩悩(クレーシャ)が発生し、そこからあらゆる悩みや苦しみが生み出され続けると説いています。

悟り～苦の解消のメカニズム

1 悟り
苦の原因がまちがった自分観であることを実感する。

→

2 煩悩(クレーシャ)の解消
利益などに執着していた利己主義が解消される。

→

3 苦の解消
あらゆる煩いの元が解消され、苦がなくなる。

CamScannerでスキャン

煩悩（クレーシャ）の構造

煩悩（クレーシャ）

無我に我
自分ではないものを、自分だと思いこむ無知（煩悩の元凶）

苦に楽
世は苦に満ちたものなのに、楽しいものだと思う無知

不浄に浄
世は不条理なものなのに、救いのある世界だと思う無知

無常に常
世は変化し続けるのに、ずっと変わらないと思う無知

無知
まちがった世界観、自分観

↓

自己感覚
無知から生じる、皮膚の内側を自分ととらえる感覚

↓

貪欲
自己感覚から生じる、自分の快楽や利益を欲する衝動

↓

憎悪
貪欲が手に入らないことに対する、反発の衝動

↓

生命欲
無知、自己感覚、貪欲を下地とする、生きていたいと欲する行動

CamScannerでスキャン

＼ ヨガの２大哲学 ❶ ／

ヴェーダーンタ哲学

インド哲学の代名詞であるヴェーダーンタ哲学。万物を一元的にとらえることから一元論とも呼ばれ、ハタヨガの哲学でもあります。

主な文献：『バガヴァッドギータ』、『ブラフマスートラ』

正統派のインド哲学 ヒンドゥー哲学のベース

ヴェーダーンタ哲学の主題は、宇宙のあらゆるものは「ひとつながり」であるという考え方。私たちは独立して存在しているのではなく、大河の一滴、雲の端切れのように、全体の一部分に過ぎないとする考え方です。

宇宙にたった一つ存在する宇宙組織「ブラフマン」がゆらいで、この宇宙が成り立っていると考えます。

「ひとつながり」のイメージ

陸は独立して見えるけど、実は海の底ではひとつながりである。

||

同様のイメージで、人や動植物は独立した存在に思えるけど、深い部分ではひとつながりであると考える。

ヴェーダーンタ哲学の苦の原因と悟りの考え方

苦の原因＝分離

自分（私）は独立した存在である、というかんちがいによってあらゆる苦が生じる。

悟り＝合一（ごういつ）

自分は全体の一部だと実感できれば、利己的な衝動がなくなり苦が生じなくなる。

CamScannerでスキャン

例）誰かにマッサージしてもらう場合

自分と相手との間に 分離 の感覚をもっていると……

（自分は自分、相手は相手という感覚）

衝突と不満が生じやすい

マッサージしてもらうのは嬉しいけど、相手にしてあげるのは面倒だという感覚が生じやすい。

自分と相手との間に 合一 の感覚をもっていると……

（相手も自分も同じくらい大事という感覚）

調和と平安が生じやすい

疲れている人にマッサージしてあげるのは当然で、面倒とも思わず、見返りも必要としない。

アドバイス

ヴェーダーンタ哲学を実践するには

宇宙や全体を象徴するマントラやマンダラに対して瞑想したり、
男性性や女性性など、宇宙を構成する対極の要素を
合一させる鍛錬をしたりなど、
万物がひとつながりであることを実感するための練習をします。

CamScannerでスキャン

＼ ヨガの２大哲学 ❷ ／

サーンキャ哲学

一元論を否定し、もう一つの実在を主張する二元論のサーンキャ哲学は、
ヨガスートラで説かれている瞑想ヨガの哲学です。

主な文献：『サーンキャカーリカー』、『ヨガスートラ』

魂の存在を説いた瞑想ヨガの哲学

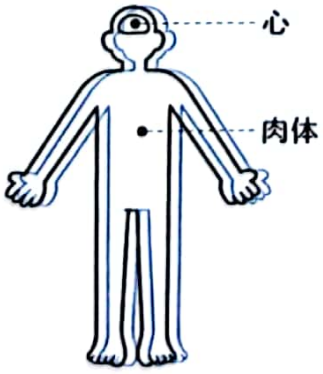
私たちの肉体、脳、思考は万物と「ひとつながり」という考え方はヴェーダーンタ哲学と同じ考え方。その働きを見守る魂のような「純粋意識」が別に存在すると考えるのがサーンキャ哲学の主題です。

肉体や思考、動植物、物質などは「プラクリティ（物質原理）」がつくり出していて、それを純粋意識である「プルシャ（精神原理）」が見守っていると考えます。

純粋意識のイメージ

あらゆるものはひとつながりだが、人間は一人ひとつずつ純粋意識という魂をもっている。

サーンキャ哲学の苦の原因と悟りの考え方



苦の原因＝同一化

肉体や心はすべて自分である、というかんちがいによってあらゆる苦が生じる。

悟り＝脱同一化

自分は肉体や心とは別の「純粋意識」だと実感できれば、肉体や心への執着がなくなり苦が生じなくなる。

CamScannerでスキャン

例）ホラー映画を鑑賞する場合

映画の中の主人公と自分を **同一化** してしまうと……

緊張や苦痛が生じやすい

感情移入して恐怖におののき、映画の中の世界なのに心が不安定になってしまう。

映画の世界から自分を **脱同一化** できると……

平穏や静寂が生じやすい

客観的に映画を観ることができ、映画の中の世界の出来事に振り回されにくくなる。

アドバイス

サーンキャ哲学を実践するには

サーンキャ哲学では、ヨガスートラに示されるように、姿勢と呼吸を整えてから何か一点に集中し、そこで起きることをありのまま見るといった、古典的な瞑想を行います。同じ哲学ではないものの、同じ境地を目指す、禅やマインドフルネスもおすすめです。

CamScannerでスキャン

＼ヨガの２大哲学❸／

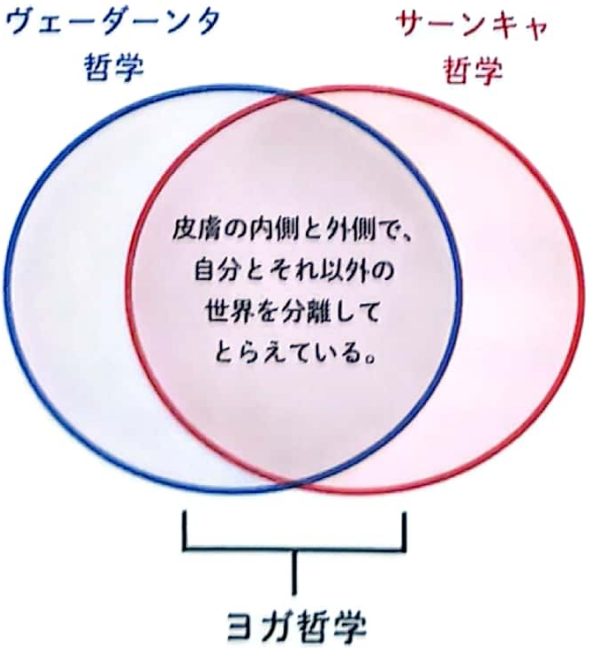
どちらの哲学が正しいの？

世界はたった一つの実在からできていると説く、ヴェーダーンタ哲学。
その実在とは相いれない純粋意識が存在すると説く、サーンキャ哲学。
どちらの哲学が正しいのでしょうか。

どちらでもいい。対立自体が無意味

インド哲学の長い歴史の中で、２つの哲学は、勝敗も引き分けもなく、融合の道を選びました。勢力的に有利だったヴェーダーンタ哲学がサーンキャ哲学をもち上げ、たたえながら自らの哲学に取りこんでいったのです。

哲学とはその正誤を競うものではなく、幸せになるための学問であるということを示す、実に本質的な結論だといえます。



融合された理論、融合されたメソッド

２つの異なる哲学が融合できたのは、「まちがった自分観が利己的な考えを生み、あらゆる苦を引き起こす」という、苦に対する共通の本質があったからにほかなりません。この苦から抜け出すために、ときとして一元論的なマントラを唱え、ときとして二元論的に出来事をありのままとらえるという、見事に融合されたヨガのレッスンが世界中で行われているのが現実です。

CamScannerでスキャン

融合を「有り」とするインドの文化

古代インドから脈々と伝わる融合の文化。
ヒンドゥーとは、固有の宗教ではなく、
この融合思想そのものを意味するともいわれています。

＼全員がファミリーになれる／
アバターラ

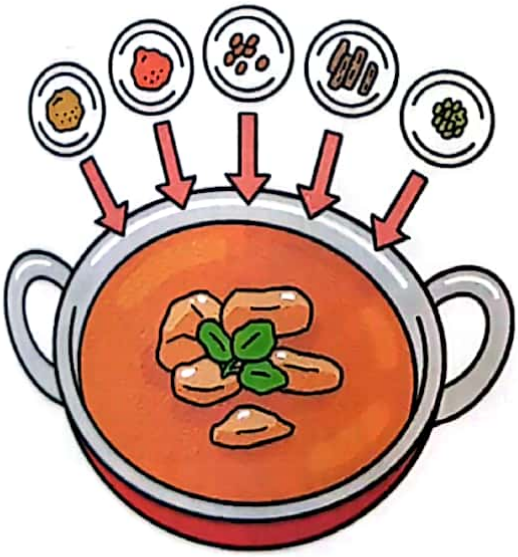
インターネット上などで、自分の分身という意味で使われる「アバター」という言葉。この語源は、インドの古語であるサンスクリット語のアバターラ(化身)です。かつて、ある地域で信仰されていたクリシュナ神が、ヒンドゥー神であるヴィシュヌのアバターラであるとすることで、彼らはファミリーになりました。この考え方で、争うことなくさまざまな宗教や哲学が融合されていったのです。

ヴィシュヌ

＝

クリシュナ

＼さまざまなスパイスを混ぜ合わせる／
カレー



インドでは基本的に三度の食事がカレーですが、何を混ぜるかによってまったく別の食べものになり、同じものを食べているわけではないと考えるといわれています。カレー粉「マサラ」には、(さまざまな香辛料を粉状にして)混ぜ合わせたもの、という意味があります。あらゆるものを融合させるという文化が食文化にも表れているのです。

CamScannerでスキャン

ヨガ実践の王道「八支則（はっしそく）」

ヨガを深める八段階の手順を示している『八支則』。
ヨガスートラ（P.26）の中で、本来は瞑想ヨガのために示された手順ですが、
ハタヨガの中でも大切にされている考え方です。

1 非暴力：自分も他人も傷つけない

2 誠実・正直：嘘をつかない

3 不盗：物、時間などを盗まない

4 梵行（ぼんぎょう）：エネルギーの浪費をしない

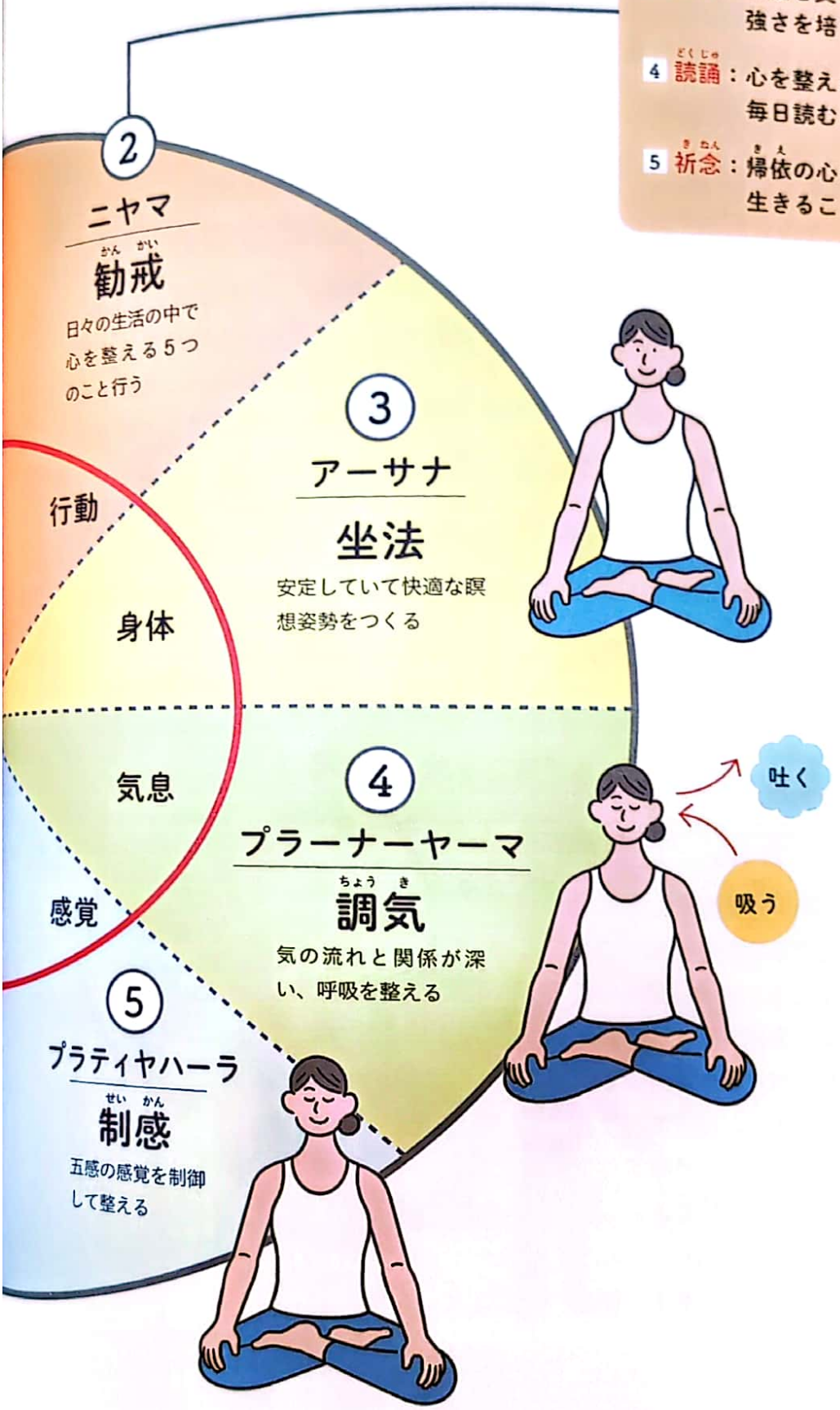
5 不貪（ふとん）：欲望に身を任せ、むさぼらない

八支則の本当の意味とは

一般的に八支則は「順に実践するための段階」として示されていますが、実はどこから実践してもかまいません。八支則を円で描くと「瞑想が深まった人」の日常の行動、姿勢、呼吸、感覚、精神の状態を表すことになります。つまり八支則とは、「瞑想が深まった人」を模倣することを意味するのです。

CamScannerでスキャン

1 清浄：心身を清潔に保つこと
2 知足（ちそく）：与えられたものに満足をすること
3 苦行：苦痛を受け入れる強さを培うこと
4 読誦（どくじゅ）：心を整えるものを毎日読むこと
5 祈念（きねん）：帰依（きえ）の心をもって生きること



CamScannerでスキャン

ヨガの哲学を実践する

マントラを唱えたり、瞑想をしたりしても、
ヨガ哲学は机上の空論になってしまいがち。ヨガ哲学を実践するとは
どういうことなのか、その本質を見ていきましょう。

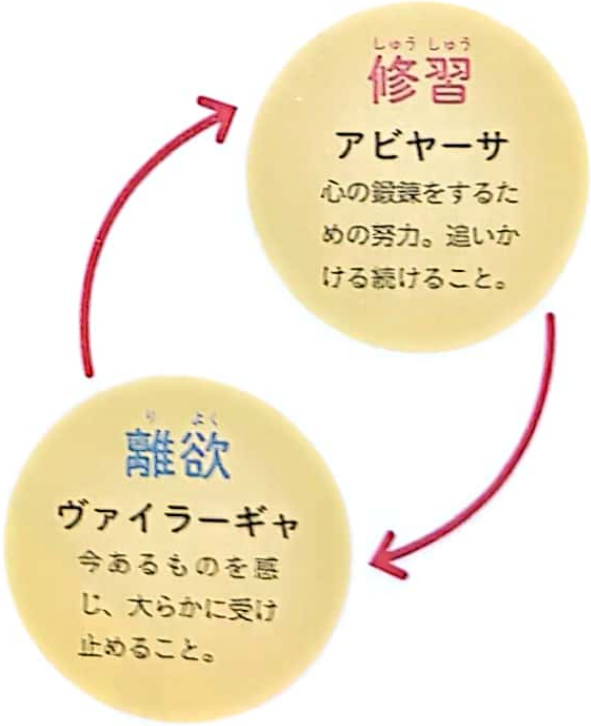
1. ヨガ哲学の本質は苦から逃れること

ヨガ哲学を実践することの本質は、自分の在り方について向き合うこと、その結果、利己的な考えを脱することにあります。ですから、ひたすらマントラを唱えたり、瞑想したり、ポーズの練習に励んだりしたとしても、自分や、身のまわりに起きるさまざまな出来事と向き合う姿勢がなければ、単なる発声練習やエクササイズになってしまいます。

2. 修習と離欲を反復し続けること

「ヨガの練習＝哲学を実践する方法」とするには、本書の冒頭から伝えてきたように、修習と離欲という、相反する２つの取り組みを反復することが大切です。

私たちは、目標を達成するために、頑張ることや追いかけることに慣れていますが、ときにはそれらをやめる時間を設けることが必要なのです。



3. 初心者は目先の目標を追いかけるだけでも◎

本来のヨガは哲学を実践する手法です。とはいえ、最初から難しく考えてしまっては、長続きしないもの。最初は美しくなりたいとか、気持ちよくなりたいとか、目先の自分だけの効果を追い求めるだけでもかまいません。続けていくうちに、やり方で悩んだり、行き詰まってしまったりすることがあるでしょう。そのときは、追いかけることと同じくらい、手放すことが大事だったことを思い出してみましょう。

CamScannerでスキャン

綿本先生から読者のみなさんへ

ヨガのもっとも深い効果は、
「幸せいっぱいに日々を生きる」ということ。
哲学を学んでいくと、その状態は「手放すこと」でしか
手に入らない境地であるということがわかってきます。
それは、長年修行を積んで、究極の状態にならないと
手に入らない境地ではありません。
何かを追いかけて、精いっぱい頑張って、
ちょっぴり疲れたなと思ったら、
先へと急ぐのをやめて立ち止まってみて、呼吸を感じてみたり、
空を見上げてみたりするだけでいいのです。
ぜひ、ほんの少しの時間でいいから、追いかけるのをやめて、
今この瞬間にある豊かさに気づいてみてください。
哲学の実践が、日常をちょっぴり豊かに
してくれるものだということを、
頭の片隅に置いていただきながら、日々の呼吸、瞑想、
そしてヨガの練習をしていただければと思います。

CamScannerでスキャン

知っておくと便利なヨガ用語

【あ】

アーサナ 梵
坐法や、さまざまなポーズのこと。

アートマン 梵
(一元論的な)真我、俊我、本当の自分。ブラフマンの一部。

アジャスト 英
ポーズの調整、調節、修正をすること。

アビヤーサ 梵
修理、老も青ない、座立を積み重ねること。1610、1980ページ参照。

アライメント 英
身体の(適切な)使い方や配置のこと。

【い】

一元論
宇宙がたった一つの原理でできているという考え方。1980ページ参照。

【う】

ヴァイラーギャ 梵
離欲、あらゆる執着を手放すこと。1610、1980ページ参照。

ヴィシュヌ 梵
ヒンドゥー三大神の1主、維持の神、シヴァとい馬を二分する。1610、1980ページ参照。

ヴィンヤサ 梵
呼吸と動きを同調させること。動的な動きを呼吸とともに行うこと。

ヴェーダ 梵
バラモン教の聖典。「知識」という意味をもつ。

ヴェーダーンタ 梵
インド六派哲学の一つ。「ヴェーダの最後」という意味を持ち、ウパニシャッドの別名でも成る。1980ページ参照。

ウパニシャッド 梵
ヴェーダ聖典の一部で、哲学的な内容が記された聖典。

【お】

オーム 梵
ヨガやヒンドゥーの世界でもっとも大切にされているマントラ。

【か】

カルマ 梵
行為、行為の結果、その因果のこと。

【き】

キャットアンドカウ 英
四つんばいで背中を丸めたり(キャット)、反らせたり(カウ)すること。

【く】

グラウンディング 英
大地との接点を感じ、安定させること。

クリヤ 梵
体内の毒素を体外に排出するための浄化法。

CamScannerでスキャン

ヨガを行うときに知っておくと便利な用語をまとめました。
本書に載っていない用語もあるので、ぜひ活用してみてください。
梵＝サンスクリット語、英＝英語を表します。

クレーシャ 梵
煩悩、障害を意味する。

クンバカ 梵
息を止めること。

【さ】

サーンキャ 梵
インド六派哲学の一つ。「数論」という意味を持ち、その中心的な理論に「二十五原理」がある。192ページ参照。

サマスティティ 梵
山のポーズのこと。128ページ参照。

サマディ 梵
瞑想が深まった状態。悟りの境地。

サンスクリット 梵
インドの古語。梵語として表記される。

【し】

シヴァ 梵
ヒンドゥー三大神の1柱。破壊の神。シャクティとの対比で「知恵」を意味することも。136ページ参照。

シークエンス 英
数種類のポーズを連続で行う流れのこと。

シャクティ 梵
精力、エネルギー。女性原理。29ページ参照。

シャンティ 梵
平安を意味する。オームとともに唱和されることが多いマントラ。

【す】

スートラ 梵
経糸、顕教。哲学的な内容を、暗記して唱えるために簡素化した文章。お経の原形。

【せ】

センタリング 英
心のとらわれをなくし、研ぎ澄まされた状態。

【そ】

鼠径部
脚のつけ根の前面部。

【た】

第三の目
第6チャクラのこと。瞑想などで集中のポイントとして使われることがある。156ページ参照。

丹田
下腹の奥にある力の中枢。コア。やる気の源。ヨガでは第2チャクラのこと。156ページ参照。

タントラ 梵
緯糸、密教を意味する。

【ち】

チッタ 梵
心のこと。

CamScannerでスキャン